

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2545.08 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; Kw. tł. nasycone: 31.81 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1301.39 mg; Błonnik: 41.35 g; W tym cukry: 82.64 g; WW: 36.19 Por; Potas: 4092.60 mg; Wapń: 569.34 mg; Fosfor: 1161.44 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 300.84 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz ogółem: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1366.04 mg; Błonnik: 44.86 g; W tym cukry: 46.77 g; WW: 27.90 Por; Potas: 4212.74 mg; Wapń: 574.50 mg; Fosfor: 1260.72 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 334.60 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2129.99 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1143.45 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.46 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3319.62 mg; Wapń: 479.54 mg; Fosfor: 786.58 mg; Żelazo: 6.28 mg; Magnez: 185.05 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.83 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz ogółem: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; Kw. tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 2.14 g; Sód: 374.51 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.97 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2711.02 mg; Wapń: 424.78 mg; Fosfor: 611.86 mg; Żelazo: 4.46 mg; Magnez: 147.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 100g 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: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.48 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1177.99 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.84 g; WW: 32.43 Por; Potas: 3476.52 mg; Wapń: 520.14 mg; Fosfor: 928.70 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 194.63 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1120.90 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 61.07 g; WW: 30.95 Por; Potas: 2655.95 mg; Wapń: 408.02 mg; Fosfor: 691.03 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 148.58 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.47 kcal; Białko ogółem: 61.87 g; Tłuszcz ogółem: 63.51 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.19 g; Sól: 1.65 g; Sód: 251.59 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2961.59 mg; Wapń: 180.04 mg; Fosfor: 567.27 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 154.02 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2225.00 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz ogółem: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Kw. tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1162.34 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3542.44 mg; Wapń: 582.60 mg; Fosfor: 955.22 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 256.30 mg;

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1142.57 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2545.08 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; Kw. tł. nasycone: 31.81 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1301.39 mg; Błonnik: 41.35 g; W tym cukry: 82.64 g; WW: 36.19 Por; Potas: 4092.60 mg; Wapń: 569.34 mg; Fosfor: 1161.44 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 300.84 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz ogółem: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1366.04 mg; Błonnik: 44.86 g; W tym cukry: 46.77 g; WW: 27.90 Por; Potas: 4212.74 mg; Wapń: 574.50 mg; Fosfor: 1260.72 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 334.60 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2129.99 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1143.45 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.46 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3319.62 mg; Wapń: 479.54 mg; Fosfor: 786.58 mg; Żelazo: 6.28 mg; Magnez: 185.05 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.83 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz ogółem: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; Kw. tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 2.14 g; Sód: 374.51 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.97 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2711.02 mg; Wapń: 424.78 mg; Fosfor: 611.86 mg; Żelazo: 4.46 mg; Magnez: 147.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkoty 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: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.48 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1177.99 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.84 g; WW: 32.43 Por; Potas: 3476.52 mg; Wapń: 520.14 mg; Fosfor: 928.70 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 194.63 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1120.90 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 61.07 g; WW: 30.95 Por; Potas: 2655.95 mg; Wapń: 408.02 mg; Fosfor: 691.03 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 148.58 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.47 kcal; Białko ogółem: 61.87 g; Tłuszcz ogółem: 63.51 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.19 g; Sól: 1.65 g; Sód: 251.59 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2961.59 mg; Wapń: 180.04 mg; Fosfor: 567.27 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 154.02 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2225.00 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz ogółem: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Kw. tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1162.34 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3542.44 mg; Wapń: 582.60 mg; Fosfor: 955.22 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 256.30 mg;

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1142.57 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2545.08 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; Kw. tł. nasycone: 31.81 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1301.39 mg; Błonnik: 41.35 g; W tym cukry: 82.64 g; WW: 36.19 Por; Potas: 4092.60 mg; Wapń: 569.34 mg; Fosfor: 1161.44 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 300.84 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz ogółem: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1366.04 mg; Błonnik: 44.86 g; W tym cukry: 46.77 g; WW: 27.90 Por; Potas: 4212.74 mg; Wapń: 574.50 mg; Fosfor: 1260.72 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 334.60 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2129.99 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1143.45 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.46 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3319.62 mg; Wapń: 479.54 mg; Fosfor: 786.58 mg; Żelazo: 6.28 mg; Magnez: 185.05 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.83 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz ogółem: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; Kw. tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 2.14 g; Sód: 374.51 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.97 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2711.02 mg; Wapń: 424.78 mg; Fosfor: 611.86 mg; Żelazo: 4.46 mg; Magnez: 147.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 100g 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 ,			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.48 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1177.99 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.84 g; WW: 32.43 Por; Potas: 3476.52 mg; Wapń: 520.14 mg; Fosfor: 928.70 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 194.63 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1120.90 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 61.07 g; WW: 30.95 Por; Potas: 2655.95 mg; Wapń: 408.02 mg; Fosfor: 691.03 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 148.58 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.47 kcal; Białko ogółem: 61.87 g; Tłuszcz ogółem: 63.51 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.19 g; Sól: 1.65 g; Sód: 251.59 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2961.59 mg; Wapń: 180.04 mg; Fosfor: 567.27 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 154.02 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,		
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2225.00 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz ogółem: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Kw. tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1162.34 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3542.44 mg; Wapń: 582.60 mg; Fosfor: 955.22 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 256.30 mg;

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1142.57 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2545.08 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; Kw. tł. nasycone: 31.81 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1301.39 mg; Błonnik: 41.35 g; W tym cukry: 82.64 g; WW: 36.19 Por; Potas: 4092.60 mg; Wapń: 569.34 mg; Fosfor: 1161.44 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 300.84 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz ogółem: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1366.04 mg; Błonnik: 44.86 g; W tym cukry: 46.77 g; WW: 27.90 Por; Potas: 4212.74 mg; Wapń: 574.50 mg; Fosfor: 1260.72 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 334.60 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2129.99 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1143.45 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.46 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3319.62 mg; Wapń: 479.54 mg; Fosfor: 786.58 mg; Żelazo: 6.28 mg; Magnez: 185.05 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.83 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz ogółem: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; Kw. tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 2.14 g; Sód: 374.51 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.97 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2711.02 mg; Wapń: 424.78 mg; Fosfor: 611.86 mg; Żelazo: 4.46 mg; Magnez: 147.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 100g 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 ,			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.48 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1177.99 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.84 g; WW: 32.43 Por; Potas: 3476.52 mg; Wapń: 520.14 mg; Fosfor: 928.70 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 194.63 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1120.90 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 61.07 g; WW: 30.95 Por; Potas: 2655.95 mg; Wapń: 408.02 mg; Fosfor: 691.03 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 148.58 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.47 kcal; Białko ogółem: 61.87 g; Tłuszcz ogółem: 63.51 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.19 g; Sól: 1.65 g; Sód: 251.59 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2961.59 mg; Wapń: 180.04 mg; Fosfor: 567.27 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 154.02 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,		
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2225.00 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz ogółem: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Kw. tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1162.34 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3542.44 mg; Wapń: 582.60 mg; Fosfor: 955.22 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 256.30 mg;

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1142.57 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2545.08 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; Kw. tł. nasycone: 31.81 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1301.39 mg; Błonnik: 41.35 g; W tym cukry: 82.64 g; WW: 36.19 Por; Potas: 4092.60 mg; Wapń: 569.34 mg; Fosfor: 1161.44 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 300.84 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz ogółem: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1366.04 mg; Błonnik: 44.86 g; W tym cukry: 46.77 g; WW: 27.90 Por; Potas: 4212.74 mg; Wapń: 574.50 mg; Fosfor: 1260.72 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 334.60 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2129.99 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1143.45 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.46 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3319.62 mg; Wapń: 479.54 mg; Fosfor: 786.58 mg; Żelazo: 6.28 mg; Magnez: 185.05 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.83 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz ogółem: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; Kw. tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 2.14 g; Sód: 374.51 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.97 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2711.02 mg; Wapń: 424.78 mg; Fosfor: 611.86 mg; Żelazo: 4.46 mg; Magnez: 147.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkoty 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: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.48 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1177.99 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.84 g; WW: 32.43 Por; Potas: 3476.52 mg; Wapń: 520.14 mg; Fosfor: 928.70 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 194.63 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1120.90 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 61.07 g; WW: 30.95 Por; Potas: 2655.95 mg; Wapń: 408.02 mg; Fosfor: 691.03 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 148.58 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.47 kcal; Białko ogółem: 61.87 g; Tłuszcz ogółem: 63.51 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.19 g; Sól: 1.65 g; Sód: 251.59 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2961.59 mg; Wapń: 180.04 mg; Fosfor: 567.27 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 154.02 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2225.00 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz ogółem: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Kw. tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1162.34 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3542.44 mg; Wapń: 582.60 mg; Fosfor: 955.22 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 256.30 mg;

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1142.57 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2545.08 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; Kw. tł. nasycone: 31.81 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1301.39 mg; Błonnik: 41.35 g; W tym cukry: 82.64 g; WW: 36.19 Por; Potas: 4092.60 mg; Wapń: 569.34 mg; Fosfor: 1161.44 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 300.84 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz ogółem: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; Kw. tł. nasycone: 26.89 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1366.04 mg; Błonnik: 44.86 g; W tym cukry: 46.77 g; WW: 27.90 Por; Potas: 4212.74 mg; Wapń: 574.50 mg; Fosfor: 1260.72 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 334.60 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2129.99 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz ogółem: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1143.45 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.46 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3319.62 mg; Wapń: 479.54 mg; Fosfor: 786.58 mg; Żelazo: 6.28 mg; Magnez: 185.05 mg;

niedziela 2024-12-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.83 kcal; Białko ogółem: 56.15 g; Tłuszcz ogółem: 72.58 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; Kw. tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 2.14 g; Sód: 374.51 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 65.97 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2711.02 mg; Wapń: 424.78 mg; Fosfor: 611.86 mg; Żelazo: 4.46 mg; Magnez: 147.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 100g 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: 2423.07 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.21 mg; Błonnik: 20.48 g; W tym cukry: 106.85 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4109.75 mg; Wapń: 790.51 mg; Fosfor: 1405.93 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 283.34 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1144.35 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.15 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.48 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1177.99 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 67.84 g; WW: 32.43 Por; Potas: 3476.52 mg; Wapń: 520.14 mg; Fosfor: 928.70 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 194.63 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.61 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1120.90 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 61.07 g; WW: 30.95 Por; Potas: 2655.95 mg; Wapń: 408.02 mg; Fosfor: 691.03 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 148.58 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.47 kcal; Białko ogółem: 61.87 g; Tłuszcz ogółem: 63.51 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.19 g; Sól: 1.65 g; Sód: 251.59 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2961.59 mg; Wapń: 180.04 mg; Fosfor: 567.27 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 154.02 mg;

niedziela 2024-12-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2028.98 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1042.75 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 67.00 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3131.52 mg; Wapń: 196.94 mg; Fosfor: 589.68 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 167.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU</i>), Kotlet z kalafiora smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2225.00 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz ogółem: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Kw. tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1162.34 mg; Błonnik: 39.07 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3542.44 mg; Wapń: 582.60 mg; Fosfor: 955.22 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 256.30 mg;

niedziela 2024-12-01		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1142.57 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 66.52 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3322.12 mg; Wapń: 481.14 mg; Fosfor: 787.78 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 185.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1312.20 mg; Błonnik: 36.64 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 32.74 Por; Potas: 3177.42 mg; Wapń: 691.25 mg; Fosfor: 1207.68 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 294.62 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.97 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz ogółem: 66.11 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; Kw. tł. nasycone: 27.21 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1364.00 mg; Błonnik: 41.46 g; W tym cukry: 59.53 g; WW: 28.28 Por; Potas: 3166.89 mg; Wapń: 677.67 mg; Fosfor: 1216.18 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 307.92 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.27 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.71 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.73 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2466.61 mg; Wapń: 656.67 mg; Fosfor: 893.88 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 173.44 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.25 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz ogółem: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Kw. tł. nasycone: 26.00 g; Sól: 1.55 g; Sód: 302.01 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 48.06 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2354.21 mg; Wapń: 591.21 mg; Fosfor: 759.83 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 158.97 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2804.53 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz ogółem: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.20 g; Sól: 1.86 g; Sód: 648.36 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 109.23 g; WW: 38.95 Por; Potas: 4993.30 mg; Wapń: 795.51 mg; Fosfor: 1521.58 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 367.19 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.01 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1498.49 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 51.76 g; WW: 29.69 Por; Potas: 2591.94 mg; Wapń: 1034.49 mg; Fosfor: 1197.95 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 198.63 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 150ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.75 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz ogółem: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1101.81 mg; Błonnik: 20.95 g; W tym cukry: 45.16 g; WW: 27.64 Por; Potas: 2144.21 mg; Wapń: 642.05 mg; Fosfor: 867.97 mg; Żelazo: 5.98 mg; Magnez: 162.84 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1718.91 kcal; Białko ogółem: 48.18 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 1.54 g; Sód: 217.38 mg; Błonnik: 20.23 g; W tym cukry: 37.72 g; WW: 25.61 Por; Potas: 2002.86 mg; Wapń: 345.27 mg; Fosfor: 585.83 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 124.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.48 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz ogółem: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.75 g; Sól: 4.78 g; Sód: 999.95 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 46.84 g; WW: 30.57 Por; Potas: 2660.60 mg; Wapń: 139.59 mg; Fosfor: 699.97 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 161.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.13 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1156.83 mg; Błonnik: 30.97 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.28 Por; Potas: 2835.97 mg; Wapń: 666.56 mg; Fosfor: 1123.74 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 266.37 mg;

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.95 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1312.20 mg; Błonnik: 36.64 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 32.74 Por; Potas: 3177.42 mg; Wapń: 691.25 mg; Fosfor: 1207.68 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 294.62 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.97 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz ogółem: 66.11 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; Kw. tł. nasycone: 27.21 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1364.00 mg; Błonnik: 41.46 g; W tym cukry: 59.53 g; WW: 28.28 Por; Potas: 3166.89 mg; Wapń: 677.67 mg; Fosfor: 1216.18 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 307.92 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.27 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.71 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.73 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2466.61 mg; Wapń: 656.67 mg; Fosfor: 893.88 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 173.44 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.25 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz ogółem: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Kw. tł. nasycone: 26.00 g; Sól: 1.55 g; Sód: 302.01 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 48.06 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2354.21 mg; Wapń: 591.21 mg; Fosfor: 759.83 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 158.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2804.53 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz ogółem: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.20 g; Sól: 1.86 g; Sód: 648.36 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 109.23 g; WW: 38.95 Por; Potas: 4993.30 mg; Wapń: 795.51 mg; Fosfor: 1521.58 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 367.19 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.01 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1498.49 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 51.76 g; WW: 29.69 Por; Potas: 2591.94 mg; Wapń: 1034.49 mg; Fosfor: 1197.95 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 198.63 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 150ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.75 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz ogółem: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1101.81 mg; Błonnik: 20.95 g; W tym cukry: 45.16 g; WW: 27.64 Por; Potas: 2144.21 mg; Wapń: 642.05 mg; Fosfor: 867.97 mg; Żelazo: 5.98 mg; Magnez: 162.84 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1718.91 kcal; Białko ogółem: 48.18 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 1.54 g; Sód: 217.38 mg; Błonnik: 20.23 g; W tym cukry: 37.72 g; WW: 25.61 Por; Potas: 2002.86 mg; Wapń: 345.27 mg; Fosfor: 585.83 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 124.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.48 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz ogółem: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.75 g; Sól: 4.78 g; Sód: 999.95 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 46.84 g; WW: 30.57 Por; Potas: 2660.60 mg; Wapń: 139.59 mg; Fosfor: 699.97 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 161.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.13 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1156.83 mg; Błonnik: 30.97 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.28 Por; Potas: 2835.97 mg; Wapń: 666.56 mg; Fosfor: 1123.74 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 266.37 mg;

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.95 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1312.20 mg; Błonnik: 36.64 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 32.74 Por; Potas: 3177.42 mg; Wapń: 691.25 mg; Fosfor: 1207.68 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 294.62 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.97 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz ogółem: 66.11 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; Kw. tł. nasycone: 27.21 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1364.00 mg; Błonnik: 41.46 g; W tym cukry: 59.53 g; WW: 28.28 Por; Potas: 3166.89 mg; Wapń: 677.67 mg; Fosfor: 1216.18 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 307.92 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.27 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.71 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.73 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2466.61 mg; Wapń: 656.67 mg; Fosfor: 893.88 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 173.44 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.25 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz ogółem: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Kw. tł. nasycone: 26.00 g; Sól: 1.55 g; Sód: 302.01 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 48.06 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2354.21 mg; Wapń: 591.21 mg; Fosfor: 759.83 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 158.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2804.53 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz ogółem: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.20 g; Sól: 1.86 g; Sód: 648.36 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 109.23 g; WW: 38.95 Por; Potas: 4993.30 mg; Wapń: 795.51 mg; Fosfor: 1521.58 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 367.19 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.01 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1498.49 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 51.76 g; WW: 29.69 Por; Potas: 2591.94 mg; Wapń: 1034.49 mg; Fosfor: 1197.95 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 198.63 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 150ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.75 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz ogółem: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1101.81 mg; Błonnik: 20.95 g; W tym cukry: 45.16 g; WW: 27.64 Por; Potas: 2144.21 mg; Wapń: 642.05 mg; Fosfor: 867.97 mg; Żelazo: 5.98 mg; Magnez: 162.84 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1718.91 kcal; Białko ogółem: 48.18 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 1.54 g; Sód: 217.38 mg; Błonnik: 20.23 g; W tym cukry: 37.72 g; WW: 25.61 Por; Potas : 2002.86 mg; Wapń: 345.27 mg; Fosfor: 585.83 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 124.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.48 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz ogółem: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.75 g; Sól: 4.78 g; Sód: 999.95 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 46.84 g; WW: 30.57 Por; Potas: 2660.60 mg; Wapń: 139.59 mg; Fosfor: 699.97 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 161.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.13 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1156.83 mg; Błonnik: 30.97 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.28 Por; Potas: 2835.97 mg; Wapń: 666.56 mg; Fosfor: 1123.74 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 266.37 mg;

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.95 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1312.20 mg; Błonnik: 36.64 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 32.74 Por; Potas: 3177.42 mg; Wapń: 691.25 mg; Fosfor: 1207.68 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 294.62 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.97 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz ogółem: 66.11 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; Kw. tł. nasycone: 27.21 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1364.00 mg; Błonnik: 41.46 g; W tym cukry: 59.53 g; WW: 28.28 Por; Potas: 3166.89 mg; Wapń: 677.67 mg; Fosfor: 1216.18 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 307.92 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.27 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.71 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.73 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2466.61 mg; Wapń: 656.67 mg; Fosfor: 893.88 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 173.44 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.25 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz ogółem: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Kw. tł. nasycone: 26.00 g; Sól: 1.55 g; Sód: 302.01 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 48.06 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2354.21 mg; Wapń: 591.21 mg; Fosfor: 759.83 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 158.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2804.53 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz ogółem: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.20 g; Sól: 1.86 g; Sód: 648.36 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 109.23 g; WW: 38.95 Por; Potas: 4993.30 mg; Wapń: 795.51 mg; Fosfor: 1521.58 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 367.19 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.01 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1498.49 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 51.76 g; WW: 29.69 Por; Potas: 2591.94 mg; Wapń: 1034.49 mg; Fosfor: 1197.95 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 198.63 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 150ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.75 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz ogółem: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1101.81 mg; Błonnik: 20.95 g; W tym cukry: 45.16 g; WW: 27.64 Por; Potas: 2144.21 mg; Wapń: 642.05 mg; Fosfor: 867.97 mg; Żelazo: 5.98 mg; Magnez: 162.84 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1718.91 kcal; Białko ogółem: 48.18 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 1.54 g; Sód: 217.38 mg; Błonnik: 20.23 g; W tym cukry: 37.72 g; WW: 25.61 Por; Potas : 2002.86 mg; Wapń: 345.27 mg; Fosfor: 585.83 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 124.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.48 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz ogółem: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.75 g; Sól: 4.78 g; Sód: 999.95 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 46.84 g; WW: 30.57 Por; Potas: 2660.60 mg; Wapń: 139.59 mg; Fosfor: 699.97 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 161.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.13 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1156.83 mg; Błonnik: 30.97 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.28 Por; Potas: 2835.97 mg; Wapń: 666.56 mg; Fosfor: 1123.74 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 266.37 mg;

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.95 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1312.20 mg; Błonnik: 36.64 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 32.74 Por; Potas: 3177.42 mg; Wapń: 691.25 mg; Fosfor: 1207.68 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 294.62 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.97 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz ogółem: 66.11 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; Kw. tł. nasycone: 27.21 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1364.00 mg; Błonnik: 41.46 g; W tym cukry: 59.53 g; WW: 28.28 Por; Potas: 3166.89 mg; Wapń: 677.67 mg; Fosfor: 1216.18 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 307.92 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.27 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.71 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.73 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2466.61 mg; Wapń: 656.67 mg; Fosfor: 893.88 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 173.44 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.25 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz ogółem: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Kw. tł. nasycone: 26.00 g; Sól: 1.55 g; Sód: 302.01 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 48.06 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2354.21 mg; Wapń: 591.21 mg; Fosfor: 759.83 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 158.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2804.53 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz ogółem: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.20 g; Sól: 1.86 g; Sód: 648.36 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 109.23 g; WW: 38.95 Por; Potas: 4993.30 mg; Wapń: 795.51 mg; Fosfor: 1521.58 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 367.19 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.01 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1498.49 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 51.76 g; WW: 29.69 Por; Potas: 2591.94 mg; Wapń: 1034.49 mg; Fosfor: 1197.95 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 198.63 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 150ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.75 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz ogółem: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1101.81 mg; Błonnik: 20.95 g; W tym cukry: 45.16 g; WW: 27.64 Por; Potas: 2144.21 mg; Wapń: 642.05 mg; Fosfor: 867.97 mg; Żelazo: 5.98 mg; Magnez: 162.84 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1718.91 kcal; Białko ogółem: 48.18 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 1.54 g; Sód: 217.38 mg; Błonnik: 20.23 g; W tym cukry: 37.72 g; WW: 25.61 Por; Potas : 2002.86 mg; Wapń: 345.27 mg; Fosfor: 585.83 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 124.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.48 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz ogółem: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.75 g; Sól: 4.78 g; Sód: 999.95 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 46.84 g; WW: 30.57 Por; Potas: 2660.60 mg; Wapń: 139.59 mg; Fosfor: 699.97 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 161.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.13 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1156.83 mg; Błonnik: 30.97 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.28 Por; Potas: 2835.97 mg; Wapń: 666.56 mg; Fosfor: 1123.74 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 266.37 mg;

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.95 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.77 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1312.20 mg; Błonnik: 36.64 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 32.74 Por; Potas: 3177.42 mg; Wapń: 691.25 mg; Fosfor: 1207.68 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 294.62 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.97 kcal; Białko ogółem: 75.79 g; Tłuszcz ogółem: 66.11 g; Węglowodany ogółem: 281.77 g; Kw. tł. nasycone: 27.21 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1364.00 mg; Błonnik: 41.46 g; W tym cukry: 59.53 g; WW: 28.28 Por; Potas: 3166.89 mg; Wapń: 677.67 mg; Fosfor: 1216.18 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 307.92 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.27 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 290.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.71 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.73 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2466.61 mg; Wapń: 656.67 mg; Fosfor: 893.88 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 173.44 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.25 kcal; Białko ogółem: 53.06 g; Tłuszcz ogółem: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g; Kw. tł. nasycone: 26.00 g; Sól: 1.55 g; Sód: 302.01 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 48.06 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2354.21 mg; Wapń: 591.21 mg; Fosfor: 759.83 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 158.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2804.53 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz ogółem: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.20 g; Sól: 1.86 g; Sód: 648.36 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 109.23 g; WW: 38.95 Por; Potas: 4993.30 mg; Wapń: 795.51 mg; Fosfor: 1521.58 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 367.19 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1111.63 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2249.01 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1498.49 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 51.76 g; WW: 29.69 Por; Potas: 2591.94 mg; Wapń: 1034.49 mg; Fosfor: 1197.95 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 198.63 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 150ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.75 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz ogółem: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; Kw. tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1101.81 mg; Błonnik: 20.95 g; W tym cukry: 45.16 g; WW: 27.64 Por; Potas: 2144.21 mg; Wapń: 642.05 mg; Fosfor: 867.97 mg; Żelazo: 5.98 mg; Magnez: 162.84 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1718.91 kcal; Białko ogółem: 48.18 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 254.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 1.54 g; Sód: 217.38 mg; Błonnik: 20.23 g; W tym cukry: 37.72 g; WW: 25.61 Por; Potas : 2002.86 mg; Wapń: 345.27 mg; Fosfor: 585.83 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 124.54 mg;

poniedziałek 2024-12-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.48 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz ogółem: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; Kw. tł. nasycone: 6.75 g; Sól: 4.78 g; Sód: 999.95 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 46.84 g; WW: 30.57 Por; Potas: 2660.60 mg; Wapń: 139.59 mg; Fosfor: 699.97 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 161.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.13 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1156.83 mg; Błonnik: 30.97 g; W tym cukry: 54.24 g; WW: 29.28 Por; Potas: 2835.97 mg; Wapń: 666.56 mg; Fosfor: 1123.74 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 266.37 mg;

poniedziałek 2024-12-02		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.07 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz ogółem: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1110.95 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 50.20 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2469.11 mg; Wapń: 658.27 mg; Fosfor: 895.08 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 173.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczerek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2642.56 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 102.82 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; Kw. tł. nasycone: 53.30 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1686.09 mg; Błonnik: 36.23 g; W tym cukry: 97.93 g; WW: 36.46 Por; Potas: 3260.45 mg; Wapń: 589.20 mg; Fosfor: 1083.72 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 342.49 mg;

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczerek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.79 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz ogółem: 92.56 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; Kw. tł. nasycone: 47.72 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1730.44 mg; Błonnik: 33.42 g; W tym cukry: 41.96 g; WW: 27.62 Por; Potas: 2084.30 mg; Wapń: 493.70 mg; Fosfor: 949.97 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 240.24 mg;

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; Kw. tł. nasycone: 39.85 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.33 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.82 g; WW: 31.29 Por; Potas: 2875.51 mg; Wapń: 616.85 mg; Fosfor: 923.02 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 246.48 mg;

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.00 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.69 g; Sól: 1.54 g; Sód: 428.39 mg; Błonnik: 27.54 g; W tym cukry: 46.33 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2205.00 mg; Wapń: 275.99 mg; Fosfor: 419.94 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 157.31 mg;

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>), Miód 15g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczerek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus z banana 100g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 1.60 g; Sód: 546.36 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 107.10 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4887.05 mg; Wapń: 859.91 mg; Fosfor: 1570.73 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 383.94 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 51.55 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1605.52 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 60.69 g; WW: 30.83 Por; Potas: 2971.94 mg; Wapń: 630.23 mg; Fosfor: 993.08 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 253.64 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Kw. tł. nasycone: 45.12 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1429.36 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 51.63 g; WW: 28.74 Por; Potas: 2305.41 mg; Wapń: 526.62 mg; Fosfor: 870.77 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 198.74 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz ogółem: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 45.25 g; Sól: 2.85 g; Sód: 721.57 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 58.48 g; WW: 30.46 Por; Potas: 2443.61 mg; Wapń: 579.30 mg; Fosfor: 819.02 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 188.88 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), 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>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.89 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1070.48 mg; Błonnik: 28.94 g; W tym cukry: 83.03 g; WW: 33.09 Por; Potas: 3094.36 mg; Wapń: 238.75 mg; Fosfor: 478.47 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 228.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (GLU, MLE), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (GLU), Kasza kuskus 200g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz ogółem: 92.44 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Kw. tł. nasycone: 49.19 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1744.11 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 57.43 g; WW: 30.34 Por; Potas: 2633.79 mg; Wapń: 943.24 mg; Fosfor: 1222.75 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 280.46 mg;

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (GLU, MLE), Kasza kuskus b/soli 200g (GLU), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.84 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2642.56 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 102.82 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; Kw. tł. nasycone: 53.30 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1686.09 mg; Błonnik: 36.23 g; W tym cukry: 97.93 g; WW: 36.46 Por; Potas: 3260.45 mg; Wapń: 589.20 mg; Fosfor: 1083.72 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 342.49 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.79 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz ogółem: 92.56 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; Kw. tł. nasycone: 47.72 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1730.44 mg; Błonnik: 33.42 g; W tym cukry: 41.96 g; WW: 27.62 Por; Potas: 2084.30 mg; Wapń: 493.70 mg; Fosfor: 949.97 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 240.24 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; Kw. tł. nasycone: 39.85 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.33 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.82 g; WW: 31.29 Por; Potas: 2875.51 mg; Wapń: 616.85 mg; Fosfor: 923.02 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 246.48 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.00 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.69 g; Sól: 1.54 g; Sód: 428.39 mg; Błonnik: 27.54 g; W tym cukry: 46.33 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2205.00 mg; Wapń: 275.99 mg; Fosfor: 419.94 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 157.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>), Miód 15g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z banana 100g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 1.60 g; Sód: 546.36 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 107.10 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4887.05 mg; Wapń: 859.91 mg; Fosfor: 1570.73 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 383.94 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 51.55 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1605.52 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 60.69 g; WW: 30.83 Por; Potas: 2971.94 mg; Wapń: 630.23 mg; Fosfor: 993.08 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 253.64 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Kw. tł. nasycone: 45.12 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1429.36 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 51.63 g; WW: 28.74 Por; Potas: 2305.41 mg; Wapń: 526.62 mg; Fosfor: 870.77 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 198.74 mg;

wtorek 2024-12-03			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz ogółem: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 45.25 g; Sól: 2.85 g; Sód: 721.57 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 58.48 g; WW: 30.46 Por; Potas: 2443.61 mg; Wapń: 579.30 mg; Fosfor: 819.02 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 188.88 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),	
II Śniadanie: Banan 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.89 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1070.48 mg; Błonnik: 28.94 g; W tym cukry: 83.03 g; WW: 33.09 Por; Potas: 3094.36 mg; Wapń: 238.75 mg; Fosfor: 478.47 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 228.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03		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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz ogółem: 92.44 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Kw. tł. nasycone: 49.19 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1744.11 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 57.43 g; WW: 30.34 Por; Potas: 2633.79 mg; Wapń: 943.24 mg; Fosfor: 1222.75 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 280.46 mg;

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.84 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczerek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2642.56 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 102.82 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; Kw. tł. nasycone: 53.30 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1686.09 mg; Błonnik: 36.23 g; W tym cukry: 97.93 g; WW: 36.46 Por; Potas: 3260.45 mg; Wapń: 589.20 mg; Fosfor: 1083.72 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 342.49 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczerek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.79 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz ogółem: 92.56 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; Kw. tł. nasycone: 47.72 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1730.44 mg; Błonnik: 33.42 g; W tym cukry: 41.96 g; WW: 27.62 Por; Potas: 2084.30 mg; Wapń: 493.70 mg; Fosfor: 949.97 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 240.24 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; Kw. tł. nasycone: 39.85 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.33 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.82 g; WW: 31.29 Por; Potas: 2875.51 mg; Wapń: 616.85 mg; Fosfor: 923.02 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 246.48 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.00 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.69 g; Sól: 1.54 g; Sód: 428.39 mg; Błonnik: 27.54 g; W tym cukry: 46.33 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2205.00 mg; Wapń: 275.99 mg; Fosfor: 419.94 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 157.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>), Miód 15g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z banana 100g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 1.60 g; Sód: 546.36 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 107.10 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4887.05 mg; Wapń: 859.91 mg; Fosfor: 1570.73 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 383.94 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 51.55 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1605.52 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 60.69 g; WW: 30.83 Por; Potas: 2971.94 mg; Wapń: 630.23 mg; Fosfor: 993.08 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 253.64 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Kw. tł. nasycone: 45.12 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1429.36 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 51.63 g; WW: 28.74 Por; Potas: 2305.41 mg; Wapń: 526.62 mg; Fosfor: 870.77 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 198.74 mg;

wtorek 2024-12-03			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz ogółem: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 45.25 g; Sól: 2.85 g; Sód: 721.57 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 58.48 g; WW: 30.46 Por; Potas: 2443.61 mg; Wapń: 579.30 mg; Fosfor: 819.02 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 188.88 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),	
II Śniadanie: Banan 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.89 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1070.48 mg; Błonnik: 28.94 g; W tym cukry: 83.03 g; WW: 33.09 Por; Potas: 3094.36 mg; Wapń: 238.75 mg; Fosfor: 478.47 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 228.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03		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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z ogórka i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz ogółem: 92.44 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Kw. tł. nasycone: 49.19 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1744.11 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 57.43 g; WW: 30.34 Por; Potas: 2633.79 mg; Wapń: 943.24 mg; Fosfor: 1222.75 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 280.46 mg;

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.84 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2642.56 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 102.82 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; Kw. tł. nasycone: 53.30 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1686.09 mg; Błonnik: 36.23 g; W tym cukry: 97.93 g; WW: 36.46 Por; Potas: 3260.45 mg; Wapń: 589.20 mg; Fosfor: 1083.72 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 342.49 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.79 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz ogółem: 92.56 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; Kw. tł. nasycone: 47.72 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1730.44 mg; Błonnik: 33.42 g; W tym cukry: 41.96 g; WW: 27.62 Por; Potas: 2084.30 mg; Wapń: 493.70 mg; Fosfor: 949.97 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 240.24 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; Kw. tł. nasycone: 39.85 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.33 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.82 g; WW: 31.29 Por; Potas: 2875.51 mg; Wapń: 616.85 mg; Fosfor: 923.02 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 246.48 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.00 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.69 g; Sól: 1.54 g; Sód: 428.39 mg; Błonnik: 27.54 g; W tym cukry: 46.33 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2205.00 mg; Wapń: 275.99 mg; Fosfor: 419.94 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 157.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>), Miód 15g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z banana 100g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 1.60 g; Sód: 546.36 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 107.10 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4887.05 mg; Wapń: 859.91 mg; Fosfor: 1570.73 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 383.94 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 51.55 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1605.52 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 60.69 g; WW: 30.83 Por; Potas: 2971.94 mg; Wapń: 630.23 mg; Fosfor: 993.08 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 253.64 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Kw. tł. nasycone: 45.12 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1429.36 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 51.63 g; WW: 28.74 Por; Potas: 2305.41 mg; Wapń: 526.62 mg; Fosfor: 870.77 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 198.74 mg;

wtorek 2024-12-03			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz ogółem: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 45.25 g; Sól: 2.85 g; Sód: 721.57 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 58.48 g; WW: 30.46 Por; Potas: 2443.61 mg; Wapń: 579.30 mg; Fosfor: 819.02 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 188.88 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),	
II Śniadanie: Banan 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.89 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1070.48 mg; Błonnik: 28.94 g; W tym cukry: 83.03 g; WW: 33.09 Por; Potas: 3094.36 mg; Wapń: 238.75 mg; Fosfor: 478.47 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 228.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03		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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z ogórka i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz ogółem: 92.44 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Kw. tł. nasycone: 49.19 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1744.11 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 57.43 g; WW: 30.34 Por; Potas: 2633.79 mg; Wapń: 943.24 mg; Fosfor: 1222.75 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 280.46 mg;

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.84 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2642.56 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 102.82 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; Kw. tł. nasycone: 53.30 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1686.09 mg; Błonnik: 36.23 g; W tym cukry: 97.93 g; WW: 36.46 Por; Potas: 3260.45 mg; Wapń: 589.20 mg; Fosfor: 1083.72 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 342.49 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.79 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz ogółem: 92.56 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; Kw. tł. nasycone: 47.72 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1730.44 mg; Błonnik: 33.42 g; W tym cukry: 41.96 g; WW: 27.62 Por; Potas: 2084.30 mg; Wapń: 493.70 mg; Fosfor: 949.97 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 240.24 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; Kw. tł. nasycone: 39.85 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.33 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.82 g; WW: 31.29 Por; Potas: 2875.51 mg; Wapń: 616.85 mg; Fosfor: 923.02 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 246.48 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.00 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.69 g; Sól: 1.54 g; Sód: 428.39 mg; Błonnik: 27.54 g; W tym cukry: 46.33 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2205.00 mg; Wapń: 275.99 mg; Fosfor: 419.94 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 157.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>), Miód 15g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus z banana 100g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 1.60 g; Sód: 546.36 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 107.10 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4887.05 mg; Wapń: 859.91 mg; Fosfor: 1570.73 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 383.94 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 51.55 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1605.52 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 60.69 g; WW: 30.83 Por; Potas: 2971.94 mg; Wapń: 630.23 mg; Fosfor: 993.08 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 253.64 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Kw. tł. nasycone: 45.12 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1429.36 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 51.63 g; WW: 28.74 Por; Potas: 2305.41 mg; Wapń: 526.62 mg; Fosfor: 870.77 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 198.74 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz ogółem: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 45.25 g; Sól: 2.85 g; Sód: 721.57 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 58.48 g; WW: 30.46 Por; Potas: 2443.61 mg; Wapń: 579.30 mg; Fosfor: 819.02 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 188.88 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), 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>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.89 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1070.48 mg; Błonnik: 28.94 g; W tym cukry: 83.03 g; WW: 33.09 Por; Potas: 3094.36 mg; Wapń: 238.75 mg; Fosfor: 478.47 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 228.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z ogórka i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (GLU, MLE), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (GLU), Kasza kuskus 200g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz ogółem: 92.44 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Kw. tł. nasycone: 49.19 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1744.11 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 57.43 g; WW: 30.34 Por; Potas: 2633.79 mg; Wapń: 943.24 mg; Fosfor: 1222.75 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 280.46 mg;

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (GLU, MLE), Kasza kuskus b/soli 200g (GLU), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.84 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2642.56 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 102.82 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; Kw. tł. nasycone: 53.30 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1686.09 mg; Błonnik: 36.23 g; W tym cukry: 97.93 g; WW: 36.46 Por; Potas: 3260.45 mg; Wapń: 589.20 mg; Fosfor: 1083.72 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 342.49 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.79 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz ogółem: 92.56 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g; Kw. tł. nasycone: 47.72 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1730.44 mg; Błonnik: 33.42 g; W tym cukry: 41.96 g; WW: 27.62 Por; Potas: 2084.30 mg; Wapń: 493.70 mg; Fosfor: 949.97 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 240.24 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz ogółem: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; Kw. tł. nasycone: 39.85 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.33 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.82 g; WW: 31.29 Por; Potas: 2875.51 mg; Wapń: 616.85 mg; Fosfor: 923.02 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 246.48 mg;

wtorek 2024-12-03Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.00 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.69 g; Sól: 1.54 g; Sód: 428.39 mg; Błonnik: 27.54 g; W tym cukry: 46.33 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2205.00 mg; Wapń: 275.99 mg; Fosfor: 419.94 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 157.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>), Miód 15g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z banana 100g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 1.60 g; Sód: 546.36 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 107.10 g; WW: 35.14 Por; Potas: 4887.05 mg; Wapń: 859.91 mg; Fosfor: 1570.73 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 383.94 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1511.23 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 105.61 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 51.55 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1605.52 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 60.69 g; WW: 30.83 Por; Potas: 2971.94 mg; Wapń: 630.23 mg; Fosfor: 993.08 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 253.64 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Kw. tł. nasycone: 45.12 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1429.36 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 51.63 g; WW: 28.74 Por; Potas: 2305.41 mg; Wapń: 526.62 mg; Fosfor: 870.77 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 198.74 mg;

wtorek 2024-12-03			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz ogółem: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 45.25 g; Sól: 2.85 g; Sód: 721.57 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 58.48 g; WW: 30.46 Por; Potas: 2443.61 mg; Wapń: 579.30 mg; Fosfor: 819.02 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 188.88 mg;

wtorek 2024-12-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), 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>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),	
II Śniadanie: Banan 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.89 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1070.48 mg; Błonnik: 28.94 g; W tym cukry: 83.03 g; WW: 33.09 Por; Potas: 3094.36 mg; Wapń: 238.75 mg; Fosfor: 478.47 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 228.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z ogórka i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (GLU, MLE), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (GLU), Kasza kuskus 200g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2251.72 kcal; Białko ogółem: 69.22 g; Tłuszcz ogółem: 92.44 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Kw. tł. nasycone: 49.19 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1744.11 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 57.43 g; WW: 30.34 Por; Potas: 2633.79 mg; Wapń: 943.24 mg; Fosfor: 1222.75 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 280.46 mg;

wtorek 2024-12-03		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (GLU, MLE), Kasza kuskus b/soli 200g (GLU), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2399.88 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.32 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1510.84 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 59.88 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2878.01 mg; Wapń: 618.45 mg; Fosfor: 924.22 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 246.58 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.48 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1322.43 mg; Błonnik: 40.20 g; W tym cukry: 77.97 g; WW: 36.37 Por; Potas: 3128.89 mg; Wapń: 541.10 mg; Fosfor: 923.94 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 251.43 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.24 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1378.88 mg; Błonnik: 42.02 g; W tym cukry: 55.16 g; WW: 29.68 Por; Potas: 3213.31 mg; Wapń: 548.61 mg; Fosfor: 1030.14 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 282.03 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1099.28 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 73.94 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2393.70 mg; Wapń: 456.88 mg; Fosfor: 475.56 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 129.83 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.23 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz ogółem: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; Kw. tł. nasycone: 21.80 g; Sól: 0.67 g; Sód: 218.68 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 61.65 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2059.70 mg; Wapń: 163.48 mg; Fosfor: 262.76 mg; Żelazo: 4.33 mg; Magnez: 101.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.72 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 518.81 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 99.06 g; WW: 34.51 Por; Potas: 4056.50 mg; Wapń: 760.91 mg; Fosfor: 1367.83 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 281.29 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód szukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (GLU), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (RYB), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (GLU), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 60g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; Kw. tł. nasycone: 27.30 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1157.39 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 76.88 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3061.92 mg; Wapń: 538.98 mg; Fosfor: 945.73 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 180.53 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód szukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (GLU), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.27 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; Kw. tł. nasycone: 24.75 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1083.81 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 71.09 g; WW: 32.76 Por; Potas: 2103.78 mg; Wapń: 431.29 mg; Fosfor: 443.40 mg; Żelazo: 3.67 mg; Magnez: 115.89 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Miód szukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (GLU), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.96 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz ogółem: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; Kw. tł. nasycone: 22.56 g; Sól: 0.66 g; Sód: 212.92 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 80.61 g; WW: 32.07 Por; Potas: 2169.60 mg; Wapń: 180.48 mg; Fosfor: 283.66 mg; Żelazo: 4.71 mg; Magnez: 108.03 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód szukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (GLU), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.28 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz ogółem: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 3.55 g; Sód: 998.98 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 76.20 g; WW: 31.89 Por; Potas: 2253.20 mg; Wapń: 164.68 mg; Fosfor: 272.66 mg; Żelazo: 4.75 mg; Magnez: 106.13 mg;

środa 2024-12-04 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 15g (MLE), Miód szukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (GLU), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 24.96 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1166.12 mg; Błonnik: 33.99 g; W tym cukry: 62.07 g; WW: 32.87 Por; Potas: 2746.61 mg; Wapń: 521.19 mg; Fosfor: 858.83 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 221.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Gulasz drobiowy b/soli 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1098.63 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.92 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.48 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1322.43 mg; Błonnik: 40.20 g; W tym cukry: 77.97 g; WW: 36.37 Por; Potas: 3128.89 mg; Wapń: 541.10 mg; Fosfor: 923.94 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 251.43 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.24 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1378.88 mg; Błonnik: 42.02 g; W tym cukry: 55.16 g; WW: 29.68 Por; Potas: 3213.31 mg; Wapń: 548.61 mg; Fosfor: 1030.14 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 282.03 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1099.28 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 73.94 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2393.70 mg; Wapń: 456.88 mg; Fosfor: 475.56 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 129.83 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.23 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz ogółem: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; Kw. tł. nasycone: 21.80 g; Sól: 0.67 g; Sód: 218.68 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 61.65 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2059.70 mg; Wapń: 163.48 mg; Fosfor: 262.76 mg; Żelazo: 4.33 mg; Magnez: 101.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.72 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 518.81 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 99.06 g; WW: 34.51 Por; Potas: 4056.50 mg; Wapń: 760.91 mg; Fosfor: 1367.83 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 281.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Gulasz drobiowy b/soli 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1098.63 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.92 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczerek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.48 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1322.43 mg; Błonnik: 40.20 g; W tym cukry: 77.97 g; WW: 36.37 Por; Potas: 3128.89 mg; Wapń: 541.10 mg; Fosfor: 923.94 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 251.43 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczerek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.24 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1378.88 mg; Błonnik: 42.02 g; W tym cukry: 55.16 g; WW: 29.68 Por; Potas: 3213.31 mg; Wapń: 548.61 mg; Fosfor: 1030.14 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 282.03 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1099.28 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 73.94 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2393.70 mg; Wapń: 456.88 mg; Fosfor: 475.56 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 129.83 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.23 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz ogółem: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; Kw. tł. nasycone: 21.80 g; Sól: 0.67 g; Sód: 218.68 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 61.65 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2059.70 mg; Wapń: 163.48 mg; Fosfor: 262.76 mg; Żelazo: 4.33 mg; Magnez: 101.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.72 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 518.81 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 99.06 g; WW: 34.51 Por; Potas: 4056.50 mg; Wapń: 760.91 mg; Fosfor: 1367.83 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 281.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; Kw. tł. nasycone: 27.30 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1157.39 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 76.88 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3061.92 mg; Wapń: 538.98 mg; Fosfor: 945.73 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 180.53 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.27 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; Kw. tł. nasycone: 24.75 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1083.81 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 71.09 g; WW: 32.76 Por; Potas: 2103.78 mg; Wapń: 431.29 mg; Fosfor: 443.40 mg; Żelazo: 3.67 mg; Magnez: 115.89 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.96 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz ogółem: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; Kw. tł. nasycone: 22.56 g; Sól: 0.66 g; Sód: 212.92 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 80.61 g; WW: 32.07 Por; Potas: 2169.60 mg; Wapń: 180.48 mg; Fosfor: 283.66 mg; Żelazo: 4.71 mg; Magnez: 108.03 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.28 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz ogółem: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 3.55 g; Sód: 998.98 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 76.20 g; WW: 31.89 Por; Potas: 2253.20 mg; Wapń: 164.68 mg; Fosfor: 272.66 mg; Żelazo: 4.75 mg; Magnez: 106.13 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 24.96 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1166.12 mg; Błonnik: 33.99 g; W tym cukry: 62.07 g; WW: 32.87 Por; Potas: 2746.61 mg; Wapń: 521.19 mg; Fosfor: 858.83 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 221.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Gulasz drobiowy b/soli 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1098.63 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.92 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.48 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1322.43 mg; Błonnik: 40.20 g; W tym cukry: 77.97 g; WW: 36.37 Por; Potas: 3128.89 mg; Wapń: 541.10 mg; Fosfor: 923.94 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 251.43 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.24 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1378.88 mg; Błonnik: 42.02 g; W tym cukry: 55.16 g; WW: 29.68 Por; Potas: 3213.31 mg; Wapń: 548.61 mg; Fosfor: 1030.14 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 282.03 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1099.28 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 73.94 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2393.70 mg; Wapń: 456.88 mg; Fosfor: 475.56 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 129.83 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.23 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz ogółem: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; Kw. tł. nasycone: 21.80 g; Sól: 0.67 g; Sód: 218.68 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 61.65 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2059.70 mg; Wapń: 163.48 mg; Fosfor: 262.76 mg; Żelazo: 4.33 mg; Magnez: 101.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.72 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 518.81 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 99.06 g; WW: 34.51 Por; Potas: 4056.50 mg; Wapń: 760.91 mg; Fosfor: 1367.83 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 281.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; Kw. tł. nasycone: 27.30 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1157.39 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 76.88 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3061.92 mg; Wapń: 538.98 mg; Fosfor: 945.73 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 180.53 mg;

środa 2024-12-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.27 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; Kw. tł. nasycone: 24.75 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1083.81 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 71.09 g; WW: 32.76 Por; Potas: 2103.78 mg; Wapń: 431.29 mg; Fosfor: 443.40 mg; Żelazo: 3.67 mg; Magnez: 115.89 mg;

środa 2024-12-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.96 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz ogółem: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; Kw. tł. nasycone: 22.56 g; Sól: 0.66 g; Sód: 212.92 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 80.61 g; WW: 32.07 Por; Potas: 2169.60 mg; Wapń: 180.48 mg; Fosfor: 283.66 mg; Żelazo: 4.71 mg; Magnez: 108.03 mg;

środa 2024-12-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.28 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz ogółem: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 3.55 g; Sód: 998.98 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 76.20 g; WW: 31.89 Por; Potas: 2253.20 mg; Wapń: 164.68 mg; Fosfor: 272.66 mg; Żelazo: 4.75 mg; Magnez: 106.13 mg;

środa 2024-12-04			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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 24.96 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1166.12 mg; Błonnik: 33.99 g; W tym cukry: 62.07 g; WW: 32.87 Por; Potas: 2746.61 mg; Wapń: 521.19 mg; Fosfor: 858.83 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 221.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Gulasz drobiowy b/soli 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1098.63 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.92 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.48 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1322.43 mg; Błonnik: 40.20 g; W tym cukry: 77.97 g; WW: 36.37 Por; Potas: 3128.89 mg; Wapń: 541.10 mg; Fosfor: 923.94 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 251.43 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.24 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1378.88 mg; Błonnik: 42.02 g; W tym cukry: 55.16 g; WW: 29.68 Por; Potas: 3213.31 mg; Wapń: 548.61 mg; Fosfor: 1030.14 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 282.03 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04 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 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1099.28 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 73.94 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2393.70 mg; Wapń: 456.88 mg; Fosfor: 475.56 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 129.83 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.23 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz ogółem: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; Kw. tł. nasycone: 21.80 g; Sól: 0.67 g; Sód: 218.68 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 61.65 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2059.70 mg; Wapń: 163.48 mg; Fosfor: 262.76 mg; Żelazo: 4.33 mg; Magnez: 101.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.72 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 518.81 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 99.06 g; WW: 34.51 Por; Potas: 4056.50 mg; Wapń: 760.91 mg; Fosfor: 1367.83 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 281.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; Kw. tł. nasycone: 27.30 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1157.39 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 76.88 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3061.92 mg; Wapń: 538.98 mg; Fosfor: 945.73 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 180.53 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.27 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; Kw. tł. nasycone: 24.75 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1083.81 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 71.09 g; WW: 32.76 Por; Potas: 2103.78 mg; Wapń: 431.29 mg; Fosfor: 443.40 mg; Żelazo: 3.67 mg; Magnez: 115.89 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.96 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz ogółem: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; Kw. tł. nasycone: 22.56 g; Sól: 0.66 g; Sód: 212.92 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 80.61 g; WW: 32.07 Por; Potas: 2169.60 mg; Wapń: 180.48 mg; Fosfor: 283.66 mg; Żelazo: 4.71 mg; Magnez: 108.03 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.28 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz ogółem: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 3.55 g; Sód: 998.98 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 76.20 g; WW: 31.89 Por; Potas: 2253.20 mg; Wapń: 164.68 mg; Fosfor: 272.66 mg; Żelazo: 4.75 mg; Magnez: 106.13 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 24.96 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1166.12 mg; Błonnik: 33.99 g; W tym cukry: 62.07 g; WW: 32.87 Por; Potas: 2746.61 mg; Wapń: 521.19 mg; Fosfor: 858.83 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 221.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Gulasz drobiowy b/soli 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1098.63 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.92 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.48 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1322.43 mg; Błonnik: 40.20 g; W tym cukry: 77.97 g; WW: 36.37 Por; Potas: 3128.89 mg; Wapń: 541.10 mg; Fosfor: 923.94 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 251.43 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1928.24 kcal; Białko ogółem: 75.31 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.49 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1378.88 mg; Błonnik: 42.02 g; W tym cukry: 55.16 g; WW: 29.68 Por; Potas: 3213.31 mg; Wapń: 548.61 mg; Fosfor: 1030.14 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 282.03 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.07 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1099.28 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 73.94 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2393.70 mg; Wapń: 456.88 mg; Fosfor: 475.56 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 129.83 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.23 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz ogółem: 58.62 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; Kw. tł. nasycone: 21.80 g; Sól: 0.67 g; Sód: 218.68 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 61.65 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2059.70 mg; Wapń: 163.48 mg; Fosfor: 262.76 mg; Żelazo: 4.33 mg; Magnez: 101.93 mg;

środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.72 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 518.81 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 99.06 g; WW: 34.51 Por; Potas: 4056.50 mg; Wapń: 760.91 mg; Fosfor: 1367.83 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 281.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1100.18 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.93 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; Kw. tł. nasycone: 27.30 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1157.39 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 76.88 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3061.92 mg; Wapń: 538.98 mg; Fosfor: 945.73 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 180.53 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.27 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; Kw. tł. nasycone: 24.75 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1083.81 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 71.09 g; WW: 32.76 Por; Potas: 2103.78 mg; Wapń: 431.29 mg; Fosfor: 443.40 mg; Żelazo: 3.67 mg; Magnez: 115.89 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.96 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz ogółem: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; Kw. tł. nasycone: 22.56 g; Sól: 0.66 g; Sód: 212.92 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 80.61 g; WW: 32.07 Por; Potas: 2169.60 mg; Wapń: 180.48 mg; Fosfor: 283.66 mg; Żelazo: 4.71 mg; Magnez: 108.03 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.28 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz ogółem: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 3.55 g; Sód: 998.98 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 76.20 g; WW: 31.89 Por; Potas: 2253.20 mg; Wapń: 164.68 mg; Fosfor: 272.66 mg; Żelazo: 4.75 mg; Magnez: 106.13 mg;

środa 2024-12-04Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Gulasz drobiowy 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.94 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; Kw. tł. nasycone: 24.96 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1166.12 mg; Błonnik: 33.99 g; W tym cukry: 62.07 g; WW: 32.87 Por; Potas: 2746.61 mg; Wapń: 521.19 mg; Fosfor: 858.83 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 221.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-04		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Gulasz drobiowy b/soli 180g (<i>GLU</i>), Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.70 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Kw. tł. nasycone: 24.54 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1098.63 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2396.20 mg; Wapń: 458.48 mg; Fosfor: 476.76 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 129.92 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2077.64 mg; Błonnik: 33.41 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 32.74 Por; Potas: 1817.35 mg; Wapń: 493.61 mg; Fosfor: 844.05 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 243.45 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.24 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2123.14 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 26.06 Por; Potas: 1843.15 mg; Wapń: 482.91 mg; Fosfor: 884.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 262.35 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; Kw. tł. nasycone: 21.29 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1221.73 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.68 g; WW: 30.20 Por; Potas: 1301.21 mg; Wapń: 429.28 mg; Fosfor: 461.20 mg; Żelazo: 3.05 mg; Magnez: 89.50 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1715.75 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.91 g; Sól: 1.11 g; Sód: 321.63 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 28.34 g; WW: 24.31 Por; Potas: 864.71 mg; Wapń: 118.88 mg; Fosfor: 183.90 mg; Żelazo: 2.11 mg; Magnez: 45.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskopity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.53 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz ogółem: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1283.71 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 44.62 g; WW: 30.82 Por; Potas: 1429.51 mg; Wapń: 529.52 mg; Fosfor: 682.28 mg; Żelazo: 3.34 mg; Magnez: 99.89 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1911.49 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.77 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1153.17 mg; Błonnik: 19.53 g; W tym cukry: 36.07 g; WW: 28.23 Por; Potas: 945.41 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 419.58 mg; Żelazo: 2.27 mg; Magnez: 72.48 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2009.25 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz ogółem: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; Kw. tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 1.39 g; Sód: 434.13 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 40.59 g; WW: 29.11 Por; Potas: 1217.21 mg; Wapń: 418.88 mg; Fosfor: 398.90 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 75.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1772.53 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1074.87 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 38.92 g; WW: 27.58 Por; Potas: 958.73 mg; Wapń: 89.49 mg; Fosfor: 113.97 mg; Żelazo: 2.35 mg; Magnez: 51.43 mg;

czwartek 2024-12-05 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.08 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz ogółem: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1868.56 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 29.32 Por; Potas: 1806.80 mg; Wapń: 495.03 mg; Fosfor: 892.95 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 268.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05	Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.08 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2077.64 mg; Błonnik: 33.41 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 32.74 Por; Potas: 1817.35 mg; Wapń: 493.61 mg; Fosfor: 844.05 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 243.45 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.24 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2123.14 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 26.06 Por; Potas: 1843.15 mg; Wapń: 482.91 mg; Fosfor: 884.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 262.35 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; Kw. tł. nasycone: 21.29 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1221.73 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.68 g; WW: 30.20 Por; Potas: 1301.21 mg; Wapń: 429.28 mg; Fosfor: 461.20 mg; Żelazo: 3.05 mg; Magnez: 89.50 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1715.75 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.91 g; Sól: 1.11 g; Sód: 321.63 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 28.34 g; WW: 24.31 Por; Potas: 864.71 mg; Wapń: 118.88 mg; Fosfor: 183.90 mg; Żelazo: 2.11 mg; Magnez: 45.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskopity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.53 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz ogółem: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1283.71 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 44.62 g; WW: 30.82 Por; Potas: 1429.51 mg; Wapń: 529.52 mg; Fosfor: 682.28 mg; Żelazo: 3.34 mg; Magnez: 99.89 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1911.49 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.77 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1153.17 mg; Błonnik: 19.53 g; W tym cukry: 36.07 g; WW: 28.23 Por; Potas: 945.41 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 419.58 mg; Żelazo: 2.27 mg; Magnez: 72.48 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2009.25 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz ogółem: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; Kw. tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 1.39 g; Sód: 434.13 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 40.59 g; WW: 29.11 Por; Potas: 1217.21 mg; Wapń: 418.88 mg; Fosfor: 398.90 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 75.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1772.53 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1074.87 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 38.92 g; WW: 27.58 Por; Potas: 958.73 mg; Wapń: 89.49 mg; Fosfor: 113.97 mg; Żelazo: 2.35 mg; Magnez: 51.43 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.08 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz ogółem: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1868.56 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 29.32 Por; Potas: 1806.80 mg; Wapń: 495.03 mg; Fosfor: 892.95 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 268.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05	Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.08 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2077.64 mg; Błonnik: 33.41 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 32.74 Por; Potas: 1817.35 mg; Wapń: 493.61 mg; Fosfor: 844.05 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 243.45 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.24 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2123.14 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 26.06 Por; Potas: 1843.15 mg; Wapń: 482.91 mg; Fosfor: 884.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 262.35 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; Kw. tł. nasycone: 21.29 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1221.73 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.68 g; WW: 30.20 Por; Potas: 1301.21 mg; Wapń: 429.28 mg; Fosfor: 461.20 mg; Żelazo: 3.05 mg; Magnez: 89.50 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1715.75 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.91 g; Sól: 1.11 g; Sód: 321.63 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 28.34 g; WW: 24.31 Por; Potas: 864.71 mg; Wapń: 118.88 mg; Fosfor: 183.90 mg; Żelazo: 2.11 mg; Magnez: 45.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskopity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.53 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz ogółem: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1283.71 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 44.62 g; WW: 30.82 Por; Potas: 1429.51 mg; Wapń: 529.52 mg; Fosfor: 682.28 mg; Żelazo: 3.34 mg; Magnez: 99.89 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1911.49 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.77 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1153.17 mg; Błonnik: 19.53 g; W tym cukry: 36.07 g; WW: 28.23 Por; Potas: 945.41 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 419.58 mg; Żelazo: 2.27 mg; Magnez: 72.48 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2009.25 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz ogółem: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; Kw. tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 1.39 g; Sód: 434.13 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 40.59 g; WW: 29.11 Por; Potas: 1217.21 mg; Wapń: 418.88 mg; Fosfor: 398.90 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 75.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1772.53 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1074.87 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 38.92 g; WW: 27.58 Por; Potas: 958.73 mg; Wapń: 89.49 mg; Fosfor: 113.97 mg; Żelazo: 2.35 mg; Magnez: 51.43 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.08 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz ogółem: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1868.56 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 29.32 Por; Potas: 1806.80 mg; Wapń: 495.03 mg; Fosfor: 892.95 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 268.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05	Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.08 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2077.64 mg; Błonnik: 33.41 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 32.74 Por; Potas: 1817.35 mg; Wapń: 493.61 mg; Fosfor: 844.05 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 243.45 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.24 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2123.14 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 26.06 Por; Potas: 1843.15 mg; Wapń: 482.91 mg; Fosfor: 884.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 262.35 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; Kw. tł. nasycone: 21.29 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1221.73 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.68 g; WW: 30.20 Por; Potas: 1301.21 mg; Wapń: 429.28 mg; Fosfor: 461.20 mg; Żelazo: 3.05 mg; Magnez: 89.50 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1715.75 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.91 g; Sól: 1.11 g; Sód: 321.63 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 28.34 g; WW: 24.31 Por; Potas: 864.71 mg; Wapń: 118.88 mg; Fosfor: 183.90 mg; Żelazo: 2.11 mg; Magnez: 45.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskopity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.53 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz ogółem: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1283.71 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 44.62 g; WW: 30.82 Por; Potas: 1429.51 mg; Wapń: 529.52 mg; Fosfor: 682.28 mg; Żelazo: 3.34 mg; Magnez: 99.89 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1911.49 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.77 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1153.17 mg; Błonnik: 19.53 g; W tym cukry: 36.07 g; WW: 28.23 Por; Potas: 945.41 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 419.58 mg; Żelazo: 2.27 mg; Magnez: 72.48 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2009.25 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz ogółem: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; Kw. tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 1.39 g; Sód: 434.13 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 40.59 g; WW: 29.11 Por; Potas: 1217.21 mg; Wapń: 418.88 mg; Fosfor: 398.90 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 75.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1772.53 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1074.87 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 38.92 g; WW: 27.58 Por; Potas: 958.73 mg; Wapń: 89.49 mg; Fosfor: 113.97 mg; Żelazo: 2.35 mg; Magnez: 51.43 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.08 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz ogółem: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1868.56 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 29.32 Por; Potas: 1806.80 mg; Wapń: 495.03 mg; Fosfor: 892.95 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 268.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05	Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.08 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2077.64 mg; Błonnik: 33.41 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 32.74 Por; Potas: 1817.35 mg; Wapń: 493.61 mg; Fosfor: 844.05 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 243.45 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.24 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2123.14 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 26.06 Por; Potas: 1843.15 mg; Wapń: 482.91 mg; Fosfor: 884.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 262.35 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; Kw. tł. nasycone: 21.29 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1221.73 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.68 g; WW: 30.20 Por; Potas: 1301.21 mg; Wapń: 429.28 mg; Fosfor: 461.20 mg; Żelazo: 3.05 mg; Magnez: 89.50 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1715.75 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.91 g; Sól: 1.11 g; Sód: 321.63 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 28.34 g; WW: 24.31 Por; Potas: 864.71 mg; Wapń: 118.88 mg; Fosfor: 183.90 mg; Żelazo: 2.11 mg; Magnez: 45.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskopity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.53 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz ogółem: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1283.71 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 44.62 g; WW: 30.82 Por; Potas: 1429.51 mg; Wapń: 529.52 mg; Fosfor: 682.28 mg; Żelazo: 3.34 mg; Magnez: 99.89 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1911.49 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.77 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1153.17 mg; Błonnik: 19.53 g; W tym cukry: 36.07 g; WW: 28.23 Por; Potas: 945.41 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 419.58 mg; Żelazo: 2.27 mg; Magnez: 72.48 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2009.25 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz ogółem: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; Kw. tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 1.39 g; Sód: 434.13 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 40.59 g; WW: 29.11 Por; Potas: 1217.21 mg; Wapń: 418.88 mg; Fosfor: 398.90 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 75.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1772.53 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1074.87 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 38.92 g; WW: 27.58 Por; Potas: 958.73 mg; Wapń: 89.49 mg; Fosfor: 113.97 mg; Żelazo: 2.35 mg; Magnez: 51.43 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.08 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz ogółem: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1868.56 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 29.32 Por; Potas: 1806.80 mg; Wapń: 495.03 mg; Fosfor: 892.95 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 268.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05	Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.08 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 327.27 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2077.64 mg; Błonnik: 33.41 g; W tym cukry: 52.92 g; WW: 32.74 Por; Potas: 1817.35 mg; Wapń: 493.61 mg; Fosfor: 844.05 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 243.45 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.24 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2123.14 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 26.06 Por; Potas: 1843.15 mg; Wapń: 482.91 mg; Fosfor: 884.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 262.35 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.95 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; Kw. tł. nasycone: 21.29 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1221.73 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.68 g; WW: 30.20 Por; Potas: 1301.21 mg; Wapń: 429.28 mg; Fosfor: 461.20 mg; Żelazo: 3.05 mg; Magnez: 89.50 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1715.75 kcal; Białko ogółem: 42.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; Kw. tł. nasycone: 23.91 g; Sól: 1.11 g; Sód: 321.63 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 28.34 g; WW: 24.31 Por; Potas: 864.71 mg; Wapń: 118.88 mg; Fosfor: 183.90 mg; Żelazo: 2.11 mg; Magnez: 45.60 mg;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskopity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.63 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.53 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz ogółem: 83.53 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; Kw. tł. nasycone: 32.03 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1283.71 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 44.62 g; WW: 30.82 Por; Potas: 1429.51 mg; Wapń: 529.52 mg; Fosfor: 682.28 mg; Żelazo: 3.34 mg; Magnez: 99.89 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1911.49 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.77 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1153.17 mg; Błonnik: 19.53 g; W tym cukry: 36.07 g; WW: 28.23 Por; Potas: 945.41 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 419.58 mg; Żelazo: 2.27 mg; Magnez: 72.48 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2009.25 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz ogółem: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; Kw. tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 1.39 g; Sód: 434.13 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 40.59 g; WW: 29.11 Por; Potas: 1217.21 mg; Wapń: 418.88 mg; Fosfor: 398.90 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 75.60 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1772.53 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1074.87 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 38.92 g; WW: 27.58 Por; Potas: 958.73 mg; Wapń: 89.49 mg; Fosfor: 113.97 mg; Żelazo: 2.35 mg; Magnez: 51.43 mg;

czwartek 2024-12-05Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.08 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz ogółem: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1868.56 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 29.32 Por; Potas: 1806.80 mg; Wapń: 495.03 mg; Fosfor: 892.95 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 268.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-05	Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/brokula i kalafiora b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.75 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1222.08 mg; Błonnik: 22.83 g; W tym cukry: 40.74 g; WW: 30.21 Por; Potas: 1303.71 mg; Wapń: 430.88 mg; Fosfor: 462.40 mg; Żelazo: 3.06 mg; Magnez: 89.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</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 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; Kw. tł. nasycone: 40.84 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1737.58 mg; Błonnik: 44.93 g; W tym cukry: 82.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 1877.94 mg; Wapń: 537.03 mg; Fosfor: 1083.18 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 271.35 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; Kw. tł. nasycone: 35.53 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1770.41 mg; Błonnik: 48.37 g; W tym cukry: 51.97 g; WW: 31.76 Por; Potas: 1886.36 mg; Wapń: 520.35 mg; Fosfor: 1037.57 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 259.92 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.56 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; Kw. tł. nasycone: 29.17 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1401.75 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2130.15 mg; Wapń: 484.00 mg; Fosfor: 785.62 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 177.14 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1910.26 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Kw. tł. nasycone: 31.62 g; Sól: 1.38 g; Sód: 508.40 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 53.28 g; WW: 28.62 Por; Potas: 1647.50 mg; Wapń: 166.70 mg; Fosfor: 420.27 mg; Żelazo: 3.94 mg; Magnez: 102.09 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: 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 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Warzywa po grecku 150ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) 90g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Warzywa po grecku 150ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Szyunka złocista 60g (SOJ, MLE, SEL), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz ogółem: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; Kw. tł. nasycone: 46.91 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1599.21 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 71.37 g; WW: 33.77 Por; Potas: 2320.77 mg; Wapń: 613.90 mg; Fosfor: 958.20 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 205.50 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Warzywa po grecku 50ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.00 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1330.35 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 30.02 Por; Potas: 1860.65 mg; Wapń: 474.69 mg; Fosfor: 765.36 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 168.99 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (RYB), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.24 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 1.68 g; Sód: 624.49 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 65.32 g; WW: 31.02 Por; Potas: 1931.75 mg; Wapń: 463.20 mg; Fosfor: 632.82 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 114.25 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Warzywa po grecku 150ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1813.69 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz ogółem: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 3.62 g; Sód: 968.90 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 63.08 g; WW: 29.85 Por; Potas: 1706.80 mg; Wapń: 99.50 mg; Fosfor: 313.77 mg; Żelazo: 4.16 mg; Magnez: 103.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</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 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1584.46 mg; Błonnik: 39.65 g; W tym cukry: 69.15 g; WW: 35.34 Por; Potas: 1560.25 mg; Wapń: 509.58 mg; Fosfor: 996.65 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 238.80 mg;

piątek 2024-12-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.81 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 34.58 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1400.01 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.61 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2125.60 mg; Wapń: 479.60 mg; Fosfor: 782.52 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 176.64 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</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 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; Kw. tł. nasycone: 40.84 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1737.58 mg; Błonnik: 44.93 g; W tym cukry: 82.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 1877.94 mg; Wapń: 537.03 mg; Fosfor: 1083.18 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 271.35 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; Kw. tł. nasycone: 35.53 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1770.41 mg; Błonnik: 48.37 g; W tym cukry: 51.97 g; WW: 31.76 Por; Potas: 1886.36 mg; Wapń: 520.35 mg; Fosfor: 1037.57 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 259.92 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.56 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; Kw. tł. nasycone: 29.17 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1401.75 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2130.15 mg; Wapń: 484.00 mg; Fosfor: 785.62 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 177.14 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1910.26 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Kw. tł. nasycone: 31.62 g; Sól: 1.38 g; Sód: 508.40 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 53.28 g; WW: 28.62 Por; Potas: 1647.50 mg; Wapń: 166.70 mg; Fosfor: 420.27 mg; Żelazo: 3.94 mg; Magnez: 102.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (MLE), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Biszkoty 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło 10g (MLE), Mleko 150ml (MLE),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Warzywa po grecku 150ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) 90g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Warzywa po grecku 150ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Szynka złocista 60g (SOJ, MLE, SEL), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz ogółem: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; Kw. tł. nasycone: 46.91 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1599.21 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 71.37 g; WW: 33.77 Por; Potas: 2320.77 mg; Wapń: 613.90 mg; Fosfor: 958.20 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 205.50 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Warzywa po grecku 50ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.00 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1330.35 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 30.02 Por; Potas: 1860.65 mg; Wapń: 474.69 mg; Fosfor: 765.36 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 168.99 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (RYB), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.24 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 1.68 g; Sód: 624.49 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 65.32 g; WW: 31.02 Por; Potas: 1931.75 mg; Wapń: 463.20 mg; Fosfor: 632.82 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 114.25 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (RYB), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Warzywa po grecku 150ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1813.69 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz ogółem: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 3.62 g; Sód: 968.90 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 63.08 g; WW: 29.85 Por; Potas: 1706.80 mg; Wapń: 99.50 mg; Fosfor: 313.77 mg; Żelazo: 4.16 mg; Magnez: 103.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1584.46 mg; Błonnik: 39.65 g; W tym cukry: 69.15 g; WW: 35.34 Por; Potas: 1560.25 mg; Wapń: 509.58 mg; Fosfor: 996.65 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 238.80 mg;

piątek 2024-12-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.81 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 34.58 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1400.01 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.61 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2125.60 mg; Wapń: 479.60 mg; Fosfor: 782.52 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 176.64 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</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 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; Kw. tł. nasycone: 40.84 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1737.58 mg; Błonnik: 44.93 g; W tym cukry: 82.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 1877.94 mg; Wapń: 537.03 mg; Fosfor: 1083.18 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 271.35 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; Kw. tł. nasycone: 35.53 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1770.41 mg; Błonnik: 48.37 g; W tym cukry: 51.97 g; WW: 31.76 Por; Potas: 1886.36 mg; Wapń: 520.35 mg; Fosfor: 1037.57 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 259.92 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.56 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; Kw. tł. nasycone: 29.17 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1401.75 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2130.15 mg; Wapń: 484.00 mg; Fosfor: 785.62 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 177.14 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1910.26 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Kw. tł. nasycone: 31.62 g; Sól: 1.38 g; Sód: 508.40 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 53.28 g; WW: 28.62 Por; Potas: 1647.50 mg; Wapń: 166.70 mg; Fosfor: 420.27 mg; Żelazo: 3.94 mg; Magnez: 102.09 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz ogółem: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; Kw. tł. nasycone: 46.91 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1599.21 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 71.37 g; WW: 33.77 Por; Potas: 2320.77 mg; Wapń: 613.90 mg; Fosfor: 958.20 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 205.50 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.00 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1330.35 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 30.02 Por; Potas: 1860.65 mg; Wapń: 474.69 mg; Fosfor: 765.36 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 168.99 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.24 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 1.68 g; Sód: 624.49 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 65.32 g; WW: 31.02 Por; Potas: 1931.75 mg; Wapń: 463.20 mg; Fosfor: 632.82 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 114.25 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1813.69 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz ogółem: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 3.62 g; Sód: 968.90 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 63.08 g; WW: 29.85 Por; Potas: 1706.80 mg; Wapń: 99.50 mg; Fosfor: 313.77 mg; Żelazo: 4.16 mg; Magnez: 103.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1584.46 mg; Błonnik: 39.65 g; W tym cukry: 69.15 g; WW: 35.34 Por; Potas: 1560.25 mg; Wapń: 509.58 mg; Fosfor: 996.65 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 238.80 mg;

piątek 2024-12-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.81 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 34.58 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1400.01 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.61 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2125.60 mg; Wapń: 479.60 mg; Fosfor: 782.52 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 176.64 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</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 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; Kw. tł. nasycone: 40.84 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1737.58 mg; Błonnik: 44.93 g; W tym cukry: 82.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 1877.94 mg; Wapń: 537.03 mg; Fosfor: 1083.18 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 271.35 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; Kw. tł. nasycone: 35.53 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1770.41 mg; Błonnik: 48.37 g; W tym cukry: 51.97 g; WW: 31.76 Por; Potas: 1886.36 mg; Wapń: 520.35 mg; Fosfor: 1037.57 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 259.92 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.56 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; Kw. tł. nasycone: 29.17 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1401.75 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2130.15 mg; Wapń: 484.00 mg; Fosfor: 785.62 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 177.14 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1910.26 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Kw. tł. nasycone: 31.62 g; Sól: 1.38 g; Sód: 508.40 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 53.28 g; WW: 28.62 Por; Potas: 1647.50 mg; Wapń: 166.70 mg; Fosfor: 420.27 mg; Żelazo: 3.94 mg; Magnez: 102.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz ogółem: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; Kw. tł. nasycone: 46.91 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1599.21 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 71.37 g; WW: 33.77 Por; Potas: 2320.77 mg; Wapń: 613.90 mg; Fosfor: 958.20 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 205.50 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.00 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1330.35 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 30.02 Por; Potas: 1860.65 mg; Wapń: 474.69 mg; Fosfor: 765.36 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 168.99 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.24 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 1.68 g; Sód: 624.49 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 65.32 g; WW: 31.02 Por; Potas: 1931.75 mg; Wapń: 463.20 mg; Fosfor: 632.82 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 114.25 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), 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>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1813.69 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz ogółem: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 3.62 g; Sód: 968.90 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 63.08 g; WW: 29.85 Por; Potas: 1706.80 mg; Wapń: 99.50 mg; Fosfor: 313.77 mg; Żelazo: 4.16 mg; Magnez: 103.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1584.46 mg; Błonnik: 39.65 g; W tym cukry: 69.15 g; WW: 35.34 Por; Potas: 1560.25 mg; Wapń: 509.58 mg; Fosfor: 996.65 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 238.80 mg;

piątek 2024-12-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.81 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 34.58 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1400.01 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.61 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2125.60 mg; Wapń: 479.60 mg; Fosfor: 782.52 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 176.64 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</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 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; Kw. tł. nasycone: 40.84 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1737.58 mg; Błonnik: 44.93 g; W tym cukry: 82.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 1877.94 mg; Wapń: 537.03 mg; Fosfor: 1083.18 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 271.35 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; Kw. tł. nasycone: 35.53 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1770.41 mg; Błonnik: 48.37 g; W tym cukry: 51.97 g; WW: 31.76 Por; Potas: 1886.36 mg; Wapń: 520.35 mg; Fosfor: 1037.57 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 259.92 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.56 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; Kw. tł. nasycone: 29.17 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1401.75 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2130.15 mg; Wapń: 484.00 mg; Fosfor: 785.62 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 177.14 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1910.26 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Kw. tł. nasycone: 31.62 g; Sól: 1.38 g; Sód: 508.40 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 53.28 g; WW: 28.62 Por; Potas: 1647.50 mg; Wapń: 166.70 mg; Fosfor: 420.27 mg; Żelazo: 3.94 mg; Magnez: 102.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz ogółem: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; Kw. tł. nasycone: 46.91 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1599.21 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 71.37 g; WW: 33.77 Por; Potas: 2320.77 mg; Wapń: 613.90 mg; Fosfor: 958.20 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 205.50 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.00 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1330.35 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 30.02 Por; Potas: 1860.65 mg; Wapń: 474.69 mg; Fosfor: 765.36 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 168.99 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.24 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 1.68 g; Sód: 624.49 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 65.32 g; WW: 31.02 Por; Potas: 1931.75 mg; Wapń: 463.20 mg; Fosfor: 632.82 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 114.25 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), 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>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1813.69 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz ogółem: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 3.62 g; Sód: 968.90 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 63.08 g; WW: 29.85 Por; Potas: 1706.80 mg; Wapń: 99.50 mg; Fosfor: 313.77 mg; Żelazo: 4.16 mg; Magnez: 103.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1584.46 mg; Błonnik: 39.65 g; W tym cukry: 69.15 g; WW: 35.34 Por; Potas: 1560.25 mg; Wapń: 509.58 mg; Fosfor: 996.65 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 238.80 mg;

piątek 2024-12-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.81 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 34.58 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1400.01 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.61 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2125.60 mg; Wapń: 479.60 mg; Fosfor: 782.52 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 176.64 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</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 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 87.20 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; Kw. tł. nasycone: 40.84 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1737.58 mg; Błonnik: 44.93 g; W tym cukry: 82.18 g; WW: 38.62 Por; Potas: 1877.94 mg; Wapń: 537.03 mg; Fosfor: 1083.18 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 271.35 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; Kw. tł. nasycone: 35.53 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1770.41 mg; Błonnik: 48.37 g; W tym cukry: 51.97 g; WW: 31.76 Por; Potas: 1886.36 mg; Wapń: 520.35 mg; Fosfor: 1037.57 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 259.92 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2114.56 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; Kw. tł. nasycone: 29.17 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1401.75 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2130.15 mg; Wapń: 484.00 mg; Fosfor: 785.62 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 177.14 mg;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1910.26 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Kw. tł. nasycone: 31.62 g; Sól: 1.38 g; Sód: 508.40 mg; Błonnik: 26.42 g; W tym cukry: 53.28 g; WW: 28.62 Por; Potas: 1647.50 mg; Wapń: 166.70 mg; Fosfor: 420.27 mg; Żelazo: 3.94 mg; Magnez: 102.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2189.36 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Kw. tł. nasycone: 34.64 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1402.65 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.85 g; WW: 33.08 Por; Potas: 2132.65 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 786.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 177.24 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2512.43 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz ogółem: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; Kw. tł. nasycone: 46.91 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1599.21 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 71.37 g; WW: 33.77 Por; Potas: 2320.77 mg; Wapń: 613.90 mg; Fosfor: 958.20 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 205.50 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.00 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1330.35 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 56.43 g; WW: 30.02 Por; Potas: 1860.65 mg; Wapń: 474.69 mg; Fosfor: 765.36 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 168.99 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.86 kcal; Białko ogółem: 55.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.24 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 1.68 g; Sód: 624.49 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 65.32 g; WW: 31.02 Por; Potas: 1931.75 mg; Wapń: 463.20 mg; Fosfor: 632.82 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 114.25 mg;

piątek 2024-12-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), 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>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1813.69 kcal; Białko ogółem: 61.22 g; Tłuszcz ogółem: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 3.62 g; Sód: 968.90 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 63.08 g; WW: 29.85 Por; Potas: 1706.80 mg; Wapń: 99.50 mg; Fosfor: 313.77 mg; Żelazo: 4.16 mg; Magnez: 103.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-06		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 352.50 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1584.46 mg; Błonnik: 39.65 g; W tym cukry: 69.15 g; WW: 35.34 Por; Potas: 1560.25 mg; Wapń: 509.58 mg; Fosfor: 996.65 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 238.80 mg;

piątek 2024-12-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.81 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 34.58 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1400.01 mg; Błonnik: 26.83 g; W tym cukry: 65.61 g; WW: 33.07 Por; Potas: 2125.60 mg; Wapń: 479.60 mg; Fosfor: 782.52 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 176.64 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2595.20 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz ogółem: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; Kw. tł. nasycone: 37.39 g; Sól: 8.27 g; Sód: 2433.69 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 60.95 g; WW: 35.38 Por; Potas: 2302.15 mg; Wapń: 855.92 mg; Fosfor: 977.49 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 266.00 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.30 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 33.60 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2468.64 mg; Błonnik: 36.90 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 27.93 Por; Potas: 2822.10 mg; Wapń: 862.02 mg; Fosfor: 1237.69 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 320.20 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.52 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.69 g; WW: 31.84 Por; Potas: 2086.42 mg; Wapń: 504.39 mg; Fosfor: 666.44 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 129.79 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1922.71 kcal; Białko ogółem: 60.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 266.83 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 2.10 g; Sód: 235.60 mg; Błonnik: 19.44 g; W tym cukry: 33.39 g; WW: 26.88 Por; Potas: 1607.02 mg; Wapń: 200.02 mg; Fosfor: 364.06 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 90.12 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

sobota 2024-12-07Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.48 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Kw. tł. nasycone: 30.16 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1168.23 mg; Błonnik: 18.39 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 31.34 Por; Potas: 2139.55 mg; Wapń: 545.37 mg; Fosfor: 752.87 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 134.12 mg;

sobota 2024-12-07Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; Kw. tł. nasycone: 28.70 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1144.09 mg; Błonnik: 16.67 g; W tym cukry: 40.42 g; WW: 31.12 Por; Potas: 1764.75 mg; Wapń: 444.00 mg; Fosfor: 707.63 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 113.26 mg;

sobota 2024-12-07Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2155.38 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.46 g; Sól: 1.94 g; Sód: 349.19 mg; Błonnik: 21.49 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 30.21 Por; Potas: 2140.31 mg; Wapń: 508.75 mg; Fosfor: 743.17 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 134.75 mg;

sobota 2024-12-07Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1993.36 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1008.41 mg; Błonnik: 20.49 g; W tym cukry: 45.44 g; WW: 28.03 Por; Potas: 1837.94 mg; Wapń: 162.70 mg; Fosfor: 328.86 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 95.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07		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 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.25 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 38.66 g; Sól: 6.02 g; Sód: 2350.09 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 46.40 g; WW: 32.29 Por; Potas: 2035.60 mg; Wapń: 860.92 mg; Fosfor: 964.19 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 246.35 mg;

sobota 2024-12-07		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.19 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.18 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07 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 15g (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2595.20 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz ogółem: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; Kw. tł. nasycone: 37.39 g; Sól: 8.27 g; Sód: 2433.69 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 60.95 g; WW: 35.38 Por; Potas: 2302.15 mg; Wapń: 855.92 mg; Fosfor: 977.49 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 266.00 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.30 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 33.60 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2468.64 mg; Błonnik: 36.90 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 27.93 Por; Potas: 2822.10 mg; Wapń: 862.02 mg; Fosfor: 1237.69 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 320.20 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.52 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.69 g; WW: 31.84 Por; Potas: 2086.42 mg; Wapń: 504.39 mg; Fosfor: 666.44 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 129.79 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1922.71 kcal; Białko ogółem: 60.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 266.83 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 2.10 g; Sód: 235.60 mg; Błonnik: 19.44 g; W tym cukry: 33.39 g; WW: 26.88 Por; Potas: 1607.02 mg; Wapń: 200.02 mg; Fosfor: 364.06 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 90.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Biszkopki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	
Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.48 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Kw. tł. nasycone: 30.16 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1168.23 mg; Błonnik: 18.39 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 31.34 Por; Potas: 2139.55 mg; Wapń: 545.37 mg; Fosfor: 752.87 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 134.12 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; Kw. tł. nasycone: 28.70 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1144.09 mg; Błonnik: 16.67 g; W tym cukry: 40.42 g; WW: 31.12 Por; Potas: 1764.75 mg; Wapń: 444.00 mg; Fosfor: 707.63 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 113.26 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2155.38 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.46 g; Sól: 1.94 g; Sód: 349.19 mg; Błonnik: 21.49 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 30.21 Por; Potas: 2140.31 mg; Wapń: 508.75 mg; Fosfor: 743.17 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 134.75 mg;

sobota 2024-12-07			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 ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1993.36 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1008.41 mg; Błonnik: 20.49 g; W tym cukry: 45.44 g; WW: 28.03 Por; Potas: 1837.94 mg; Wapń: 162.70 mg; Fosfor: 328.86 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 95.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07		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 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.25 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 38.66 g; Sól: 6.02 g; Sód: 2350.09 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 46.40 g; WW: 32.29 Por; Potas: 2035.60 mg; Wapń: 860.92 mg; Fosfor: 964.19 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 246.35 mg;

sobota 2024-12-07		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.19 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.18 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2595.20 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz ogółem: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; Kw. tł. nasycone: 37.39 g; Sól: 8.27 g; Sód: 2433.69 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 60.95 g; WW: 35.38 Por; Potas: 2302.15 mg; Wapń: 855.92 mg; Fosfor: 977.49 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 266.00 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.30 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 33.60 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2468.64 mg; Błonnik: 36.90 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 27.93 Por; Potas: 2822.10 mg; Wapń: 862.02 mg; Fosfor: 1237.69 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 320.20 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.52 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.69 g; WW: 31.84 Por; Potas: 2086.42 mg; Wapń: 504.39 mg; Fosfor: 666.44 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 129.79 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1922.71 kcal; Białko ogółem: 60.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 266.83 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 2.10 g; Sód: 235.60 mg; Błonnik: 19.44 g; W tym cukry: 33.39 g; WW: 26.88 Por; Potas: 1607.02 mg; Wapń: 200.02 mg; Fosfor: 364.06 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 90.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (MLE), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (S02),		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko 150ml (MLE), Masło 10g (MLE), Biszkopcy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.48 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Kw. tł. nasycone: 30.16 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1168.23 mg; Błonnik: 18.39 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 31.34 Por; Potas: 2139.55 mg; Wapń: 545.37 mg; Fosfor: 752.87 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 134.12 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; Kw. tł. nasycone: 28.70 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1144.09 mg; Błonnik: 16.67 g; W tym cukry: 40.42 g; WW: 31.12 Por; Potas: 1764.75 mg; Wapń: 444.00 mg; Fosfor: 707.63 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 113.26 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2155.38 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.46 g; Sól: 1.94 g; Sód: 349.19 mg; Błonnik: 21.49 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 30.21 Por; Potas: 2140.31 mg; Wapń: 508.75 mg; Fosfor: 743.17 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 134.75 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1993.36 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1008.41 mg; Błonnik: 20.49 g; W tym cukry: 45.44 g; WW: 28.03 Por; Potas: 1837.94 mg; Wapń: 162.70 mg; Fosfor: 328.86 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 95.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07		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 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.25 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 38.66 g; Sól: 6.02 g; Sód: 2350.09 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 46.40 g; WW: 32.29 Por; Potas: 2035.60 mg; Wapń: 860.92 mg; Fosfor: 964.19 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 246.35 mg;

sobota 2024-12-07		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Kasza bulgur b/soli 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.19 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.18 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2595.20 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz ogółem: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; Kw. tł. nasycone: 37.39 g; Sól: 8.27 g; Sód: 2433.69 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 60.95 g; WW: 35.38 Por; Potas: 2302.15 mg; Wapń: 855.92 mg; Fosfor: 977.49 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 266.00 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.30 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 33.60 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2468.64 mg; Błonnik: 36.90 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 27.93 Por; Potas: 2822.10 mg; Wapń: 862.02 mg; Fosfor: 1237.69 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 320.20 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.52 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.69 g; WW: 31.84 Por; Potas: 2086.42 mg; Wapń: 504.39 mg; Fosfor: 666.44 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 129.79 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1922.71 kcal; Białko ogółem: 60.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 266.83 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 2.10 g; Sód: 235.60 mg; Błonnik: 19.44 g; W tym cukry: 33.39 g; WW: 26.88 Por; Potas: 1607.02 mg; Wapń: 200.02 mg; Fosfor: 364.06 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 90.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (MLE), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (S02),		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko 150ml (MLE), Masło 10g (MLE), Biszkopcy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.48 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Kw. tł. nasycone: 30.16 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1168.23 mg; Błonnik: 18.39 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 31.34 Por; Potas: 2139.55 mg; Wapń: 545.37 mg; Fosfor: 752.87 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 134.12 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; Kw. tł. nasycone: 28.70 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1144.09 mg; Błonnik: 16.67 g; W tym cukry: 40.42 g; WW: 31.12 Por; Potas: 1764.75 mg; Wapń: 444.00 mg; Fosfor: 707.63 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 113.26 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2155.38 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.46 g; Sól: 1.94 g; Sód: 349.19 mg; Błonnik: 21.49 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 30.21 Por; Potas: 2140.31 mg; Wapń: 508.75 mg; Fosfor: 743.17 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 134.75 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1993.36 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1008.41 mg; Błonnik: 20.49 g; W tym cukry: 45.44 g; WW: 28.03 Por; Potas: 1837.94 mg; Wapń: 162.70 mg; Fosfor: 328.86 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 95.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07		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 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.25 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 38.66 g; Sól: 6.02 g; Sód: 2350.09 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 46.40 g; WW: 32.29 Por; Potas: 2035.60 mg; Wapń: 860.92 mg; Fosfor: 964.19 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 246.35 mg;

sobota 2024-12-07		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Kasza bulgur b/soli 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.19 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.18 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2595.20 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz ogółem: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; Kw. tł. nasycone: 37.39 g; Sól: 8.27 g; Sód: 2433.69 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 60.95 g; WW: 35.38 Por; Potas: 2302.15 mg; Wapń: 855.92 mg; Fosfor: 977.49 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 266.00 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.30 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 33.60 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2468.64 mg; Błonnik: 36.90 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 27.93 Por; Potas: 2822.10 mg; Wapń: 862.02 mg; Fosfor: 1237.69 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 320.20 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.52 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.69 g; WW: 31.84 Por; Potas: 2086.42 mg; Wapń: 504.39 mg; Fosfor: 666.44 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 129.79 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1922.71 kcal; Białko ogółem: 60.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 266.83 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 2.10 g; Sód: 235.60 mg; Błonnik: 19.44 g; W tym cukry: 33.39 g; WW: 26.88 Por; Potas: 1607.02 mg; Wapń: 200.02 mg; Fosfor: 364.06 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 90.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (MLE), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (S02),		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko 150ml (MLE), Masło 10g (MLE), Biszkopcy 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.48 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Kw. tł. nasycone: 30.16 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1168.23 mg; Błonnik: 18.39 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 31.34 Por; Potas: 2139.55 mg; Wapń: 545.37 mg; Fosfor: 752.87 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 134.12 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; Kw. tł. nasycone: 28.70 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1144.09 mg; Błonnik: 16.67 g; W tym cukry: 40.42 g; WW: 31.12 Por; Potas: 1764.75 mg; Wapń: 444.00 mg; Fosfor: 707.63 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 113.26 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2155.38 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.46 g; Sól: 1.94 g; Sód: 349.19 mg; Błonnik: 21.49 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 30.21 Por; Potas: 2140.31 mg; Wapń: 508.75 mg; Fosfor: 743.17 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 134.75 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1993.36 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1008.41 mg; Błonnik: 20.49 g; W tym cukry: 45.44 g; WW: 28.03 Por; Potas: 1837.94 mg; Wapń: 162.70 mg; Fosfor: 328.86 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 95.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07		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 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.25 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 38.66 g; Sól: 6.02 g; Sód: 2350.09 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 46.40 g; WW: 32.29 Por; Potas: 2035.60 mg; Wapń: 860.92 mg; Fosfor: 964.19 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 246.35 mg;

sobota 2024-12-07		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.19 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.18 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2595.20 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz ogółem: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; Kw. tł. nasycone: 37.39 g; Sól: 8.27 g; Sód: 2433.69 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 60.95 g; WW: 35.38 Por; Potas: 2302.15 mg; Wapń: 855.92 mg; Fosfor: 977.49 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 266.00 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.30 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 33.60 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2468.64 mg; Błonnik: 36.90 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 27.93 Por; Potas: 2822.10 mg; Wapń: 862.02 mg; Fosfor: 1237.69 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 320.20 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.01 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.52 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.69 g; WW: 31.84 Por; Potas: 2086.42 mg; Wapń: 504.39 mg; Fosfor: 666.44 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 129.79 mg;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1922.71 kcal; Białko ogółem: 60.82 g; Tłuszcz ogółem: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 266.83 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 2.10 g; Sód: 235.60 mg; Błonnik: 19.44 g; W tym cukry: 33.39 g; WW: 26.88 Por; Potas: 1607.02 mg; Wapń: 200.02 mg; Fosfor: 364.06 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 90.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (MLE), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (S02),		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko 150ml (MLE), Masło 10g (MLE), Biszkopki 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	
Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.97 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.19 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.48 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.43 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; Kw. tł. nasycone: 30.16 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1168.23 mg; Błonnik: 18.39 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 31.34 Por; Potas: 2139.55 mg; Wapń: 545.37 mg; Fosfor: 752.87 mg; Żelazo: 6.62 mg; Magnez: 134.12 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.52 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; Kw. tł. nasycone: 28.70 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1144.09 mg; Błonnik: 16.67 g; W tym cukry: 40.42 g; WW: 31.12 Por; Potas: 1764.75 mg; Wapń: 444.00 mg; Fosfor: 707.63 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 113.26 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),	
Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2155.38 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.46 g; Sól: 1.94 g; Sód: 349.19 mg; Błonnik: 21.49 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 30.21 Por; Potas: 2140.31 mg; Wapń: 508.75 mg; Fosfor: 743.17 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 134.75 mg;

sobota 2024-12-07			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1993.36 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 279.60 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1008.41 mg; Błonnik: 20.49 g; W tym cukry: 45.44 g; WW: 28.03 Por; Potas: 1837.94 mg; Wapń: 162.70 mg; Fosfor: 328.86 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 95.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-07		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 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2261.25 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 38.66 g; Sól: 6.02 g; Sód: 2350.09 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 46.40 g; WW: 32.29 Por; Potas: 2035.60 mg; Wapń: 860.92 mg; Fosfor: 964.19 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 246.35 mg;

sobota 2024-12-07		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.41 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz ogółem: 71.09 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 28.36 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1149.19 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2087.67 mg; Wapń: 505.18 mg; Fosfor: 667.04 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 129.84 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz ogółem: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Kw. tł. nasycone: 43.35 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.97 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3578.33 mg; Wapń: 539.83 mg; Fosfor: 1122.31 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 280.91 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.61 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Kw. tł. nasycone: 37.60 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1874.47 mg; Błonnik: 45.85 g; W tym cukry: 57.28 g; WW: 28.96 Por; Potas: 4502.08 mg; Wapń: 606.14 mg; Fosfor: 1404.87 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 358.26 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08 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 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.69 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; Kw. tł. nasycone: 31.98 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1395.10 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 47.76 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2976.45 mg; Wapń: 437.58 mg; Fosfor: 827.15 mg; Żelazo: 4.88 mg; Magnez: 165.29 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.19 kcal; Białko ogółem: 51.37 g; Tłuszcz ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 1.53 g; Sód: 488.90 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 35.57 g; WW: 25.52 Por; Potas: 2548.23 mg; Wapń: 141.74 mg; Fosfor: 554.07 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 130.04 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 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: Sok owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.20 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz ogółem: 120.85 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Kw. tł. nasycone: 50.40 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1580.15 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 48.79 g; WW: 28.58 Por; Potas: 3102.34 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 938.17 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 176.22 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz ogółem: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1366.70 mg; Błonnik: 20.31 g; W tym cukry: 40.71 g; WW: 27.85 Por; Potas: 2442.40 mg; Wapń: 402.64 mg; Fosfor: 759.65 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 143.05 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.38 g; Sól: 1.72 g; Sód: 545.60 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 35.63 g; WW: 26.05 Por; Potas: 3029.10 mg; Wapń: 202.81 mg; Fosfor: 684.69 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 159.48 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1938.22 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1127.00 mg; Błonnik: 25.76 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 26.86 Por; Potas: 2761.95 mg; Wapń: 132.98 mg; Fosfor: 581.05 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 144.29 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.85 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; Kw. tł. nasycone: 36.32 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1447.52 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 52.41 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3014.68 mg; Wapń: 501.72 mg; Fosfor: 843.09 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 225.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08		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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1434.82 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz ogółem: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Kw. tł. nasycone: 43.35 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.97 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3578.33 mg; Wapń: 539.83 mg; Fosfor: 1122.31 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 280.91 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.61 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Kw. tł. nasycone: 37.60 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1874.47 mg; Błonnik: 45.85 g; W tym cukry: 57.28 g; WW: 28.96 Por; Potas: 4502.08 mg; Wapń: 606.14 mg; Fosfor: 1404.87 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 358.26 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.69 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; Kw. tł. nasycone: 31.98 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1395.10 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 47.76 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2976.45 mg; Wapń: 437.58 mg; Fosfor: 827.15 mg; Żelazo: 4.88 mg; Magnez: 165.29 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.19 kcal; Białko ogółem: 51.37 g; Tłuszcz ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 1.53 g; Sód: 488.90 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 35.57 g; WW: 25.52 Por; Potas: 2548.23 mg; Wapń: 141.74 mg; Fosfor: 554.07 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 130.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 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: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.20 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz ogółem: 120.85 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Kw. tł. nasycone: 50.40 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1580.15 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 48.79 g; WW: 28.58 Por; Potas: 3102.34 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 938.17 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 176.22 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz ogółem: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1366.70 mg; Błonnik: 20.31 g; W tym cukry: 40.71 g; WW: 27.85 Por; Potas: 2442.40 mg; Wapń: 402.64 mg; Fosfor: 759.65 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 143.05 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.38 g; Sól: 1.72 g; Sód: 545.60 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 35.63 g; WW: 26.05 Por; Potas: 3029.10 mg; Wapń: 202.81 mg; Fosfor: 684.69 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 159.48 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1938.22 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1127.00 mg; Błonnik: 25.76 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 26.86 Por; Potas: 2761.95 mg; Wapń: 132.98 mg; Fosfor: 581.05 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 144.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.85 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; Kw. tł. nasycone: 36.32 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1447.52 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 52.41 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3014.68 mg; Wapń: 501.72 mg; Fosfor: 843.09 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 225.82 mg;

niedziela 2024-12-08		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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1434.82 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz ogółem: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Kw. tł. nasycone: 43.35 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.97 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3578.33 mg; Wapń: 539.83 mg; Fosfor: 1122.31 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 280.91 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.61 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Kw. tł. nasycone: 37.60 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1874.47 mg; Błonnik: 45.85 g; W tym cukry: 57.28 g; WW: 28.96 Por; Potas: 4502.08 mg; Wapń: 606.14 mg; Fosfor: 1404.87 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 358.26 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08 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 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.69 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; Kw. tł. nasycone: 31.98 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1395.10 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 47.76 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2976.45 mg; Wapń: 437.58 mg; Fosfor: 827.15 mg; Żelazo: 4.88 mg; Magnez: 165.29 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.19 kcal; Białko ogółem: 51.37 g; Tłuszcz ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 1.53 g; Sód: 488.90 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 35.57 g; WW: 25.52 Por; Potas: 2548.23 mg; Wapń: 141.74 mg; Fosfor: 554.07 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 130.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 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: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Pakowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.20 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz ogółem: 120.85 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Kw. tł. nasycone: 50.40 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1580.15 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 48.79 g; WW: 28.58 Por; Potas: 3102.34 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 938.17 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 176.22 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz ogółem: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1366.70 mg; Błonnik: 20.31 g; W tym cukry: 40.71 g; WW: 27.85 Por; Potas: 2442.40 mg; Wapń: 402.64 mg; Fosfor: 759.65 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 143.05 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.38 g; Sól: 1.72 g; Sód: 545.60 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 35.63 g; WW: 26.05 Por; Potas: 3029.10 mg; Wapń: 202.81 mg; Fosfor: 684.69 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 159.48 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1938.22 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1127.00 mg; Błonnik: 25.76 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 26.86 Por; Potas: 2761.95 mg; Wapń: 132.98 mg; Fosfor: 581.05 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 144.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.85 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; Kw. tł. nasycone: 36.32 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1447.52 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 52.41 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3014.68 mg; Wapń: 501.72 mg; Fosfor: 843.09 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 225.82 mg;

niedziela 2024-12-08		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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1434.82 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz ogółem: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Kw. tł. nasycone: 43.35 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.97 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3578.33 mg; Wapń: 539.83 mg; Fosfor: 1122.31 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 280.91 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.61 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Kw. tł. nasycone: 37.60 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1874.47 mg; Błonnik: 45.85 g; W tym cukry: 57.28 g; WW: 28.96 Por; Potas: 4502.08 mg; Wapń: 606.14 mg; Fosfor: 1404.87 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 358.26 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.69 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; Kw. tł. nasycone: 31.98 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1395.10 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 47.76 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2976.45 mg; Wapń: 437.58 mg; Fosfor: 827.15 mg; Żelazo: 4.88 mg; Magnez: 165.29 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.19 kcal; Białko ogółem: 51.37 g; Tłuszcz ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 1.53 g; Sód: 488.90 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 35.57 g; WW: 25.52 Por; Potas: 2548.23 mg; Wapń: 141.74 mg; Fosfor: 554.07 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 130.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 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: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Pakowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.20 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz ogółem: 120.85 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Kw. tł. nasycone: 50.40 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1580.15 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 48.79 g; WW: 28.58 Por; Potas: 3102.34 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 938.17 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 176.22 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz ogółem: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1366.70 mg; Błonnik: 20.31 g; W tym cukry: 40.71 g; WW: 27.85 Por; Potas: 2442.40 mg; Wapń: 402.64 mg; Fosfor: 759.65 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 143.05 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.38 g; Sól: 1.72 g; Sód: 545.60 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 35.63 g; WW: 26.05 Por; Potas: 3029.10 mg; Wapń: 202.81 mg; Fosfor: 684.69 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 159.48 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1938.22 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1127.00 mg; Błonnik: 25.76 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 26.86 Por; Potas: 2761.95 mg; Wapń: 132.98 mg; Fosfor: 581.05 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 144.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.85 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; Kw. tł. nasycone: 36.32 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1447.52 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 52.41 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3014.68 mg; Wapń: 501.72 mg; Fosfor: 843.09 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 225.82 mg;

niedziela 2024-12-08		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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1434.82 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz ogółem: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Kw. tł. nasycone: 43.35 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.97 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3578.33 mg; Wapń: 539.83 mg; Fosfor: 1122.31 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 280.91 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.61 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Kw. tł. nasycone: 37.60 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1874.47 mg; Błonnik: 45.85 g; W tym cukry: 57.28 g; WW: 28.96 Por; Potas: 4502.08 mg; Wapń: 606.14 mg; Fosfor: 1404.87 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 358.26 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.69 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; Kw. tł. nasycone: 31.98 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1395.10 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 47.76 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2976.45 mg; Wapń: 437.58 mg; Fosfor: 827.15 mg; Żelazo: 4.88 mg; Magnez: 165.29 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.19 kcal; Białko ogółem: 51.37 g; Tłuszcz ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 1.53 g; Sód: 488.90 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 35.57 g; WW: 25.52 Por; Potas: 2548.23 mg; Wapń: 141.74 mg; Fosfor: 554.07 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 130.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 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: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.20 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz ogółem: 120.85 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Kw. tł. nasycone: 50.40 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1580.15 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 48.79 g; WW: 28.58 Por; Potas: 3102.34 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 938.17 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 176.22 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz ogółem: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1366.70 mg; Błonnik: 20.31 g; W tym cukry: 40.71 g; WW: 27.85 Por; Potas: 2442.40 mg; Wapń: 402.64 mg; Fosfor: 759.65 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 143.05 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.38 g; Sól: 1.72 g; Sód: 545.60 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 35.63 g; WW: 26.05 Por; Potas: 3029.10 mg; Wapń: 202.81 mg; Fosfor: 684.69 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 159.48 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1938.22 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1127.00 mg; Błonnik: 25.76 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 26.86 Por; Potas: 2761.95 mg; Wapń: 132.98 mg; Fosfor: 581.05 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 144.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.85 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; Kw. tł. nasycone: 36.32 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1447.52 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 52.41 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3014.68 mg; Wapń: 501.72 mg; Fosfor: 843.09 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 225.82 mg;

niedziela 2024-12-08		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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1434.82 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz ogółem: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Kw. tł. nasycone: 43.35 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.97 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3578.33 mg; Wapń: 539.83 mg; Fosfor: 1122.31 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 280.91 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.61 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Kw. tł. nasycone: 37.60 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1874.47 mg; Błonnik: 45.85 g; W tym cukry: 57.28 g; WW: 28.96 Por; Potas: 4502.08 mg; Wapń: 606.14 mg; Fosfor: 1404.87 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 358.26 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.69 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; Kw. tł. nasycone: 31.98 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1395.10 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 47.76 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2976.45 mg; Wapń: 437.58 mg; Fosfor: 827.15 mg; Żelazo: 4.88 mg; Magnez: 165.29 mg;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.19 kcal; Białko ogółem: 51.37 g; Tłuszcz ogółem: 92.70 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 1.53 g; Sód: 488.90 mg; Błonnik: 25.03 g; W tym cukry: 35.57 g; WW: 25.52 Por; Potas: 2548.23 mg; Wapń: 141.74 mg; Fosfor: 554.07 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 130.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 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: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1435.60 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.20 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz ogółem: 120.85 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; Kw. tł. nasycone: 50.40 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1580.15 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 48.79 g; WW: 28.58 Por; Potas: 3102.34 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 938.17 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 176.22 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz ogółem: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1366.70 mg; Błonnik: 20.31 g; W tym cukry: 40.71 g; WW: 27.85 Por; Potas: 2442.40 mg; Wapń: 402.64 mg; Fosfor: 759.65 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 143.05 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2093.89 kcal; Białko ogółem: 53.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.98 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; Kw. tł. nasycone: 37.38 g; Sól: 1.72 g; Sód: 545.60 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 35.63 g; WW: 26.05 Por; Potas: 3029.10 mg; Wapń: 202.81 mg; Fosfor: 684.69 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 159.48 mg;

niedziela 2024-12-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1938.22 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1127.00 mg; Błonnik: 25.76 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 26.86 Por; Potas: 2761.95 mg; Wapń: 132.98 mg; Fosfor: 581.05 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 144.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-08		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.85 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; Kw. tł. nasycone: 36.32 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1447.52 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 52.41 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3014.68 mg; Wapń: 501.72 mg; Fosfor: 843.09 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 225.82 mg;

niedziela 2024-12-08		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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2314.89 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; Kw. tł. nasycone: 39.95 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1434.82 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2985.55 mg; Wapń: 444.68 mg; Fosfor: 840.65 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 166.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.44 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz ogółem: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; Kw. tł. nasycone: 29.86 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2152.62 mg; Błonnik: 37.06 g; W tym cukry: 60.21 g; WW: 36.98 Por; Potas: 2838.28 mg; Wapń: 546.37 mg; Fosfor: 991.51 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 295.97 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 50g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1868.46 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz ogółem: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2070.02 mg; Błonnik: 40.34 g; W tym cukry: 47.40 g; WW: 29.64 Por; Potas: 2706.88 mg; Wapń: 513.77 mg; Fosfor: 1007.21 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 304.07 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Kw. tł. nasycone: 18.73 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1135.40 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.26 g; WW: 33.87 Por; Potas: 2239.26 mg; Wapń: 496.38 mg; Fosfor: 614.83 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 148.12 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1723.91 kcal; Białko ogółem: 55.42 g; Tłuszcz ogółem: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; Kw. tł. nasycone: 21.34 g; Sól: 1.63 g; Sód: 235.30 mg; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 30.92 g; WW: 27.98 Por; Potas: 1802.76 mg; Wapń: 185.98 mg; Fosfor: 337.53 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 104.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2852.98 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz ogółem: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; Kw. tł. nasycone: 30.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 639.96 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 99.70 g; WW: 39.90 Por; Potas: 4781.70 mg; Wapń: 774.26 mg; Fosfor: 1498.98 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 357.39 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2348.51 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz ogółem: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Kw. tł. nasycone: 41.50 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1400.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2349.16 mg; Wapń: 587.38 mg; Fosfor: 826.03 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 158.42 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.76 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1086.29 mg; Błonnik: 18.62 g; W tym cukry: 36.09 g; WW: 30.96 Por; Potas: 1542.63 mg; Wapń: 410.53 mg; Fosfor: 518.04 mg; Żelazo: 3.71 mg; Magnez: 107.36 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.01 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Kw. tł. nasycone: 25.19 g; Sól: 1.91 g; Sód: 347.60 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 43.12 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2155.26 mg; Wapń: 485.98 mg; Fosfor: 552.53 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 134.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.99 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz ogółem: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1006.60 mg; Błonnik: 29.64 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 31.15 Por; Potas: 1968.06 mg; Wapń: 163.18 mg; Fosfor: 330.23 mg; Żelazo: 5.42 mg; Magnez: 106.02 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ</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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.99 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz ogółem: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2186.60 mg; Błonnik: 31.48 g; W tym cukry: 43.73 g; WW: 33.41 Por; Potas: 2938.84 mg; Wapń: 885.84 mg; Fosfor: 1179.21 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/soli 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1134.36 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.44 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz ogółem: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; Kw. tł. nasycone: 29.86 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2152.62 mg; Błonnik: 37.06 g; W tym cukry: 60.21 g; WW: 36.98 Por; Potas: 2838.28 mg; Wapń: 546.37 mg; Fosfor: 991.51 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 295.97 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 50g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1868.46 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz ogółem: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2070.02 mg; Błonnik: 40.34 g; W tym cukry: 47.40 g; WW: 29.64 Por; Potas: 2706.88 mg; Wapń: 513.77 mg; Fosfor: 1007.21 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 304.07 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Kw. tł. nasycone: 18.73 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1135.40 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.26 g; WW: 33.87 Por; Potas: 2239.26 mg; Wapń: 496.38 mg; Fosfor: 614.83 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 148.12 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1723.91 kcal; Białko ogółem: 55.42 g; Tłuszcz ogółem: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; Kw. tł. nasycone: 21.34 g; Sól: 1.63 g; Sód: 235.30 mg; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 30.92 g; WW: 27.98 Por; Potas: 1802.76 mg; Wapń: 185.98 mg; Fosfor: 337.53 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 104.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),			II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		
Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),			Posiłek nocny: Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		

Wartości odżywcze: Kcal: 2852.98 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz ogółem: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; Kw. tł. nasycone: 30.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 639.96 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 99.70 g; WW: 39.90 Por; Potas: 4781.70 mg; Wapń: 774.26 mg; Fosfor: 1498.98 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 357.39 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2348.51 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz ogółem: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Kw. tł. nasycone: 41.50 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1400.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2349.16 mg; Wapń: 587.38 mg; Fosfor: 826.03 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 158.42 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.76 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1086.29 mg; Błonnik: 18.62 g; W tym cukry: 36.09 g; WW: 30.96 Por; Potas: 1542.63 mg; Wapń: 410.53 mg; Fosfor: 518.04 mg; Żelazo: 3.71 mg; Magnez: 107.36 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.01 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Kw. tł. nasycone: 25.19 g; Sól: 1.91 g; Sód: 347.60 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 43.12 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2155.26 mg; Wapń: 485.98 mg; Fosfor: 552.53 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 134.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.99 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz ogółem: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1006.60 mg; Błonnik: 29.64 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 31.15 Por; Potas: 1968.06 mg; Wapń: 163.18 mg; Fosfor: 330.23 mg; Żelazo: 5.42 mg; Magnez: 106.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09		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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ</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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.99 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz ogółem: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2186.60 mg; Błonnik: 31.48 g; W tym cukry: 43.73 g; WW: 33.41 Por; Potas: 2938.84 mg; Wapń: 885.84 mg; Fosfor: 1179.21 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 302.52 mg;

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/soli 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1134.36 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.44 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz ogółem: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; Kw. tł. nasycone: 29.86 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2152.62 mg; Błonnik: 37.06 g; W tym cukry: 60.21 g; WW: 36.98 Por; Potas: 2838.28 mg; Wapń: 546.37 mg; Fosfor: 991.51 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 295.97 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 50g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1868.46 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz ogółem: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2070.02 mg; Błonnik: 40.34 g; W tym cukry: 47.40 g; WW: 29.64 Por; Potas: 2706.88 mg; Wapń: 513.77 mg; Fosfor: 1007.21 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 304.07 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Kw. tł. nasycone: 18.73 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1135.40 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.26 g; WW: 33.87 Por; Potas: 2239.26 mg; Wapń: 496.38 mg; Fosfor: 614.83 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 148.12 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1723.91 kcal; Białko ogółem: 55.42 g; Tłuszcz ogółem: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; Kw. tł. nasycone: 21.34 g; Sól: 1.63 g; Sód: 235.30 mg; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 30.92 g; WW: 27.98 Por; Potas: 1802.76 mg; Wapń: 185.98 mg; Fosfor: 337.53 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 104.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),			II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		
Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),			Posiłek nocny: Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		

Wartości odżywcze: Kcal: 2852.98 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz ogółem: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; Kw. tł. nasycone: 30.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 639.96 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 99.70 g; WW: 39.90 Por; Potas: 4781.70 mg; Wapń: 774.26 mg; Fosfor: 1498.98 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 357.39 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2348.51 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz ogółem: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Kw. tł. nasycone: 41.50 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1400.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2349.16 mg; Wapń: 587.38 mg; Fosfor: 826.03 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 158.42 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.76 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1086.29 mg; Błonnik: 18.62 g; W tym cukry: 36.09 g; WW: 30.96 Por; Potas: 1542.63 mg; Wapń: 410.53 mg; Fosfor: 518.04 mg; Żelazo: 3.71 mg; Magnez: 107.36 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.01 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Kw. tł. nasycone: 25.19 g; Sól: 1.91 g; Sód: 347.60 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 43.12 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2155.26 mg; Wapń: 485.98 mg; Fosfor: 552.53 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 134.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenney 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.99 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz ogółem: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1006.60 mg; Błonnik: 29.64 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 31.15 Por; Potas: 1968.06 mg; Wapń: 163.18 mg; Fosfor: 330.23 mg; Żelazo: 5.42 mg; Magnez: 106.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09		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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ</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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.99 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz ogółem: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2186.60 mg; Błonnik: 31.48 g; W tym cukry: 43.73 g; WW: 33.41 Por; Potas: 2938.84 mg; Wapń: 885.84 mg; Fosfor: 1179.21 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 302.52 mg;

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/soli 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1134.36 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.44 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz ogółem: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; Kw. tł. nasycone: 29.86 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2152.62 mg; Błonnik: 37.06 g; W tym cukry: 60.21 g; WW: 36.98 Por; Potas: 2838.28 mg; Wapń: 546.37 mg; Fosfor: 991.51 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 295.97 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 50g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1868.46 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz ogółem: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2070.02 mg; Błonnik: 40.34 g; W tym cukry: 47.40 g; WW: 29.64 Por; Potas: 2706.88 mg; Wapń: 513.77 mg; Fosfor: 1007.21 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 304.07 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Kw. tł. nasycone: 18.73 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1135.40 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.26 g; WW: 33.87 Por; Potas: 2239.26 mg; Wapń: 496.38 mg; Fosfor: 614.83 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 148.12 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1723.91 kcal; Białko ogółem: 55.42 g; Tłuszcz ogółem: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; Kw. tł. nasycone: 21.34 g; Sól: 1.63 g; Sód: 235.30 mg; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 30.92 g; WW: 27.98 Por; Potas: 1802.76 mg; Wapń: 185.98 mg; Fosfor: 337.53 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 104.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),			II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		
Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),			Posiłek nocny: Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		

Wartości odżywcze: Kcal: 2852.98 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz ogółem: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; Kw. tł. nasycone: 30.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 639.96 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 99.70 g; WW: 39.90 Por; Potas: 4781.70 mg; Wapń: 774.26 mg; Fosfor: 1498.98 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 357.39 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2348.51 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz ogółem: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Kw. tł. nasycone: 41.50 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1400.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2349.16 mg; Wapń: 587.38 mg; Fosfor: 826.03 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 158.42 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.76 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1086.29 mg; Błonnik: 18.62 g; W tym cukry: 36.09 g; WW: 30.96 Por; Potas: 1542.63 mg; Wapń: 410.53 mg; Fosfor: 518.04 mg; Żelazo: 3.71 mg; Magnez: 107.36 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.01 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Kw. tł. nasycone: 25.19 g; Sól: 1.91 g; Sód: 347.60 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 43.12 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2155.26 mg; Wapń: 485.98 mg; Fosfor: 552.53 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 134.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.99 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz ogółem: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1006.60 mg; Błonnik: 29.64 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 31.15 Por; Potas: 1968.06 mg; Wapń: 163.18 mg; Fosfor: 330.23 mg; Żelazo: 5.42 mg; Magnez: 106.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09		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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ</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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.99 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz ogółem: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2186.60 mg; Błonnik: 31.48 g; W tym cukry: 43.73 g; WW: 33.41 Por; Potas: 2938.84 mg; Wapń: 885.84 mg; Fosfor: 1179.21 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 302.52 mg;

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/soli 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1134.36 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.44 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz ogółem: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; Kw. tł. nasycone: 29.86 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2152.62 mg; Błonnik: 37.06 g; W tym cukry: 60.21 g; WW: 36.98 Por; Potas: 2838.28 mg; Wapń: 546.37 mg; Fosfor: 991.51 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 295.97 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 50g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1868.46 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz ogółem: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2070.02 mg; Błonnik: 40.34 g; W tym cukry: 47.40 g; WW: 29.64 Por; Potas: 2706.88 mg; Wapń: 513.77 mg; Fosfor: 1007.21 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 304.07 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Kw. tł. nasycone: 18.73 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1135.40 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.26 g; WW: 33.87 Por; Potas: 2239.26 mg; Wapń: 496.38 mg; Fosfor: 614.83 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 148.12 mg;

poniedziałek 2024-12-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1723.91 kcal; Białko ogółem: 55.42 g; Tłuszcz ogółem: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; Kw. tł. nasycone: 21.34 g; Sól: 1.63 g; Sód: 235.30 mg; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 30.92 g; WW: 27.98 Por; Potas: 1802.76 mg; Wapń: 185.98 mg; Fosfor: 337.53 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 104.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),			II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		
Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),			Posiłek nocny: Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		

Wartości odżywcze: Kcal: 2852.98 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz ogółem: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; Kw. tł. nasycone: 30.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 639.96 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 99.70 g; WW: 39.90 Por; Potas: 4781.70 mg; Wapń: 774.26 mg; Fosfor: 1498.98 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 357.39 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2348.51 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz ogółem: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Kw. tł. nasycone: 41.50 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1400.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2349.16 mg; Wapń: 587.38 mg; Fosfor: 826.03 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 158.42 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.76 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1086.29 mg; Błonnik: 18.62 g; W tym cukry: 36.09 g; WW: 30.96 Por; Potas: 1542.63 mg; Wapń: 410.53 mg; Fosfor: 518.04 mg; Żelazo: 3.71 mg; Magnez: 107.36 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.01 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Kw. tł. nasycone: 25.19 g; Sól: 1.91 g; Sód: 347.60 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 43.12 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2155.26 mg; Wapń: 485.98 mg; Fosfor: 552.53 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 134.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.99 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz ogółem: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1006.60 mg; Błonnik: 29.64 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 31.15 Por; Potas: 1968.06 mg; Wapń: 163.18 mg; Fosfor: 330.23 mg; Żelazo: 5.42 mg; Magnez: 106.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09		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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ</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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.99 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz ogółem: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2186.60 mg; Błonnik: 31.48 g; W tym cukry: 43.73 g; WW: 33.41 Por; Potas: 2938.84 mg; Wapń: 885.84 mg; Fosfor: 1179.21 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 302.52 mg;

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/soli 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1134.36 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.44 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz ogółem: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; Kw. tł. nasycone: 29.86 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2152.62 mg; Błonnik: 37.06 g; W tym cukry: 60.21 g; WW: 36.98 Por; Potas: 2838.28 mg; Wapń: 546.37 mg; Fosfor: 991.51 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 295.97 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 50g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>),	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1868.46 kcal; Białko ogółem: 70.12 g; Tłuszcz ogółem: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2070.02 mg; Błonnik: 40.34 g; W tym cukry: 47.40 g; WW: 29.64 Por; Potas: 2706.88 mg; Wapń: 513.77 mg; Fosfor: 1007.21 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 304.07 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz ogółem: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; Kw. tł. nasycone: 18.73 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1135.40 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.26 g; WW: 33.87 Por; Potas: 2239.26 mg; Wapń: 496.38 mg; Fosfor: 614.83 mg; Żelazo: 5.96 mg; Magnez: 148.12 mg;

poniedziałek 2024-12-09Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1723.91 kcal; Białko ogółem: 55.42 g; Tłuszcz ogółem: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; Kw. tł. nasycone: 21.34 g; Sól: 1.63 g; Sód: 235.30 mg; Błonnik: 28.64 g; W tym cukry: 30.92 g; WW: 27.98 Por; Potas: 1802.76 mg; Wapń: 185.98 mg; Fosfor: 337.53 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 104.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku 200g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Banan 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
II Śniadanie: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),			Posiłek nocny: Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		

Wartości odżywcze: Kcal: 2852.98 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz ogółem: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 394.76 g; Kw. tł. nasycone: 30.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 639.96 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 99.70 g; WW: 39.90 Por; Potas: 4781.70 mg; Wapń: 774.26 mg; Fosfor: 1498.98 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 357.39 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1136.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2348.51 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz ogółem: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Kw. tł. nasycone: 41.50 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1400.30 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2349.16 mg; Wapń: 587.38 mg; Fosfor: 826.03 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 158.42 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.76 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1086.29 mg; Błonnik: 18.62 g; W tym cukry: 36.09 g; WW: 30.96 Por; Potas: 1542.63 mg; Wapń: 410.53 mg; Fosfor: 518.04 mg; Żelazo: 3.71 mg; Magnez: 107.36 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1983.01 kcal; Białko ogółem: 63.63 g; Tłuszcz ogółem: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; Kw. tł. nasycone: 25.19 g; Sól: 1.91 g; Sód: 347.60 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 43.12 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2155.26 mg; Wapń: 485.98 mg; Fosfor: 552.53 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 134.22 mg;

poniedziałek 2024-12-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.99 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz ogółem: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1006.60 mg; Błonnik: 29.64 g; W tym cukry: 44.23 g; WW: 31.15 Por; Potas: 1968.06 mg; Wapń: 163.18 mg; Fosfor: 330.23 mg; Żelazo: 5.42 mg; Magnez: 106.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-09		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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ</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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2077.99 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz ogółem: 60.60 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2186.60 mg; Błonnik: 31.48 g; W tym cukry: 43.73 g; WW: 33.41 Por; Potas: 2938.84 mg; Wapń: 885.84 mg; Fosfor: 1179.21 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 302.52 mg;

poniedziałek 2024-12-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku b/soli 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.20 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1134.36 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 33.88 Por; Potas: 2241.76 mg; Wapń: 497.98 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 148.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2204.83 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz ogółem: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 36.11 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2212.94 mg; Błonnik: 32.95 g; W tym cukry: 58.62 g; WW: 32.12 Por; Potas: 1844.29 mg; Wapń: 816.06 mg; Fosfor: 1073.24 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 214.12 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1915.16 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz ogółem: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; Kw. tł. nasycone: 31.34 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2016.04 mg; Błonnik: 40.84 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 25.83 Por; Potas: 2185.69 mg; Wapń: 844.81 mg; Fosfor: 1113.73 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 248.13 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz ogółem: 49.57 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; Kw. tł. nasycone: 19.57 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.44 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 29.38 Por; Potas: 1339.73 mg; Wapń: 469.70 mg; Fosfor: 453.81 mg; Żelazo: 2.94 mg; Magnez: 86.18 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1651.47 kcal; Białko ogółem: 39.25 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 244.88 g; Kw. tł. nasycone: 22.40 g; Sól: 2.12 g; Sód: 446.79 mg; Błonnik: 22.77 g; W tym cukry: 34.37 g; WW: 24.65 Por; Potas: 949.13 mg; Wapń: 165.35 mg; Fosfor: 207.46 mg; Żelazo: 2.39 mg; Magnez: 49.98 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>), Miód 15g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus z truskawek 150g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.77 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 1.60 g; Sód: 545.86 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 77.40 g; WW: 31.54 Por; Potas: 4296.55 mg; Wapń: 886.91 mg; Fosfor: 1568.23 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 332.94 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1462.46 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 53.02 g; WW: 30.41 Por; Potas: 2239.08 mg; Wapń: 672.63 mg; Fosfor: 1050.78 mg; Żelazo: 5.33 mg; Magnez: 166.66 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1766.10 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.22 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1274.60 mg; Błonnik: 17.68 g; W tym cukry: 41.35 g; WW: 28.06 Por; Potas: 881.15 mg; Wapń: 409.17 mg; Fosfor: 385.34 mg; Żelazo: 1.91 mg; Magnez: 62.16 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.31 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 2.41 g; Sód: 562.27 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 46.55 g; WW: 28.04 Por; Potas: 1752.79 mg; Wapń: 498.54 mg; Fosfor: 688.77 mg; Żelazo: 4.14 mg; Magnez: 116.15 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1738.52 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.57 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1211.13 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 46.13 g; WW: 25.88 Por; Potas: 1050.65 mg; Wapń: 140.77 mg; Fosfor: 141.13 mg; Żelazo: 2.66 mg; Magnez: 56.10 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.61 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz ogółem: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 5.22 g; Sód: 2004.06 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 44.93 g; WW: 29.04 Por; Potas: 1845.79 mg; Wapń: 813.02 mg; Fosfor: 1103.99 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 210.90 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.40 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2204.83 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz ogółem: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 36.11 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2212.94 mg; Błonnik: 32.95 g; W tym cukry: 58.62 g; WW: 32.12 Por; Potas: 1844.29 mg; Wapń: 816.06 mg; Fosfor: 1073.24 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 214.12 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1915.16 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz ogółem: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; Kw. tł. nasycone: 31.34 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2016.04 mg; Błonnik: 40.84 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 25.83 Por; Potas: 2185.69 mg; Wapń: 844.81 mg; Fosfor: 1113.73 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 248.13 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz ogółem: 49.57 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; Kw. tł. nasycone: 19.57 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.44 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 29.38 Por; Potas: 1339.73 mg; Wapń: 469.70 mg; Fosfor: 453.81 mg; Żelazo: 2.94 mg; Magnez: 86.18 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1651.47 kcal; Białko ogółem: 39.25 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 244.88 g; Kw. tł. nasycone: 22.40 g; Sól: 2.12 g; Sód: 446.79 mg; Błonnik: 22.77 g; W tym cukry: 34.37 g; WW: 24.65 Por; Potas: 949.13 mg; Wapń: 165.35 mg; Fosfor: 207.46 mg; Żelazo: 2.39 mg; Magnez: 49.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>), Miód 15g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z truskawek 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.77 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 1.60 g; Sód: 545.86 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 77.40 g; WW: 31.54 Por; Potas: 4296.55 mg; Wapń: 886.91 mg; Fosfor: 1568.23 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 332.94 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1462.46 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 53.02 g; WW: 30.41 Por; Potas: 2239.08 mg; Wapń: 672.63 mg; Fosfor: 1050.78 mg; Żelazo: 5.33 mg; Magnez: 166.66 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1766.10 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.22 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1274.60 mg; Błonnik: 17.68 g; W tym cukry: 41.35 g; WW: 28.06 Por; Potas: 881.15 mg; Wapń: 409.17 mg; Fosfor: 385.34 mg; Żelazo: 1.91 mg; Magnez: 62.16 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.31 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 2.41 g; Sód: 562.27 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 46.55 g; WW: 28.04 Por; Potas: 1752.79 mg; Wapń: 498.54 mg; Fosfor: 688.77 mg; Żelazo: 4.14 mg; Magnez: 116.15 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1738.52 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.57 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1211.13 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 46.13 g; WW: 25.88 Por; Potas: 1050.65 mg; Wapń: 140.77 mg; Fosfor: 141.13 mg; Żelazo: 2.66 mg; Magnez: 56.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.61 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz ogółem: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 5.22 g; Sód: 2004.06 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 44.93 g; WW: 29.04 Por; Potas: 1845.79 mg; Wapń: 813.02 mg; Fosfor: 1103.99 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 210.90 mg;

wtorek 2024-12-10		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.40 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2204.83 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz ogółem: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 36.11 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2212.94 mg; Błonnik: 32.95 g; W tym cukry: 58.62 g; WW: 32.12 Por; Potas: 1844.29 mg; Wapń: 816.06 mg; Fosfor: 1073.24 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 214.12 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1915.16 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz ogółem: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; Kw. tł. nasycone: 31.34 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2016.04 mg; Błonnik: 40.84 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 25.83 Por; Potas: 2185.69 mg; Wapń: 844.81 mg; Fosfor: 1113.73 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 248.13 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz ogółem: 49.57 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; Kw. tł. nasycone: 19.57 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.44 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 29.38 Por; Potas: 1339.73 mg; Wapń: 469.70 mg; Fosfor: 453.81 mg; Żelazo: 2.94 mg; Magnez: 86.18 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1651.47 kcal; Białko ogółem: 39.25 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 244.88 g; Kw. tł. nasycone: 22.40 g; Sól: 2.12 g; Sód: 446.79 mg; Błonnik: 22.77 g; W tym cukry: 34.37 g; WW: 24.65 Por; Potas: 949.13 mg; Wapń: 165.35 mg; Fosfor: 207.46 mg; Żelazo: 2.39 mg; Magnez: 49.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>), Miód 15g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus z truskawek 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.77 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 1.60 g; Sód: 545.86 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 77.40 g; WW: 31.54 Por; Potas: 4296.55 mg; Wapń: 886.91 mg; Fosfor: 1568.23 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 332.94 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1462.46 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 53.02 g; WW: 30.41 Por; Potas: 2239.08 mg; Wapń: 672.63 mg; Fosfor: 1050.78 mg; Żelazo: 5.33 mg; Magnez: 166.66 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1766.10 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.22 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1274.60 mg; Błonnik: 17.68 g; W tym cukry: 41.35 g; WW: 28.06 Por; Potas: 881.15 mg; Wapń: 409.17 mg; Fosfor: 385.34 mg; Żelazo: 1.91 mg; Magnez: 62.16 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.31 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 2.41 g; Sód: 562.27 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 46.55 g; WW: 28.04 Por; Potas: 1752.79 mg; Wapń: 498.54 mg; Fosfor: 688.77 mg; Żelazo: 4.14 mg; Magnez: 116.15 mg;

wtorek 2024-12-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1738.52 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.57 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1211.13 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 46.13 g; WW: 25.88 Por; Potas: 1050.65 mg; Wapń: 140.77 mg; Fosfor: 141.13 mg; Żelazo: 2.66 mg; Magnez: 56.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.61 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz ogółem: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 5.22 g; Sód: 2004.06 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 44.93 g; WW: 29.04 Por; Potas: 1845.79 mg; Wapń: 813.02 mg; Fosfor: 1103.99 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 210.90 mg;

wtorek 2024-12-10		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.40 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2204.83 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz ogółem: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 36.11 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2212.94 mg; Błonnik: 32.95 g; W tym cukry: 58.62 g; WW: 32.12 Por; Potas: 1844.29 mg; Wapń: 816.06 mg; Fosfor: 1073.24 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 214.12 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1915.16 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz ogółem: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; Kw. tł. nasycone: 31.34 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2016.04 mg; Błonnik: 40.84 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 25.83 Por; Potas: 2185.69 mg; Wapń: 844.81 mg; Fosfor: 1113.73 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 248.13 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz ogółem: 49.57 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; Kw. tł. nasycone: 19.57 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.44 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 29.38 Por; Potas: 1339.73 mg; Wapń: 469.70 mg; Fosfor: 453.81 mg; Żelazo: 2.94 mg; Magnez: 86.18 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1651.47 kcal; Białko ogółem: 39.25 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 244.88 g; Kw. tł. nasycone: 22.40 g; Sól: 2.12 g; Sód: 446.79 mg; Błonnik: 22.77 g; W tym cukry: 34.37 g; WW: 24.65 Por; Potas: 949.13 mg; Wapń: 165.35 mg; Fosfor: 207.46 mg; Żelazo: 2.39 mg; Magnez: 49.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>), Miód 15g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biskvoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z truskawek 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.77 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 1.60 g; Sód: 545.86 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 77.40 g; WW: 31.54 Por; Potas: 4296.55 mg; Wapń: 886.91 mg; Fosfor: 1568.23 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 332.94 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1462.46 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 53.02 g; WW: 30.41 Por; Potas: 2239.08 mg; Wapń: 672.63 mg; Fosfor: 1050.78 mg; Żelazo: 5.33 mg; Magnez: 166.66 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1766.10 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.22 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1274.60 mg; Błonnik: 17.68 g; W tym cukry: 41.35 g; WW: 28.06 Por; Potas: 881.15 mg; Wapń: 409.17 mg; Fosfor: 385.34 mg; Żelazo: 1.91 mg; Magnez: 62.16 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.31 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 2.41 g; Sód: 562.27 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 46.55 g; WW: 28.04 Por; Potas: 1752.79 mg; Wapń: 498.54 mg; Fosfor: 688.77 mg; Żelazo: 4.14 mg; Magnez: 116.15 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1738.52 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.57 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1211.13 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 46.13 g; WW: 25.88 Por; Potas: 1050.65 mg; Wapń: 140.77 mg; Fosfor: 141.13 mg; Żelazo: 2.66 mg; Magnez: 56.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.61 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz ogółem: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 5.22 g; Sód: 2004.06 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 44.93 g; WW: 29.04 Por; Potas: 1845.79 mg; Wapń: 813.02 mg; Fosfor: 1103.99 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 210.90 mg;

wtorek 2024-12-10		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.40 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2204.83 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz ogółem: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 36.11 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2212.94 mg; Błonnik: 32.95 g; W tym cukry: 58.62 g; WW: 32.12 Por; Potas: 1844.29 mg; Wapń: 816.06 mg; Fosfor: 1073.24 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 214.12 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1915.16 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz ogółem: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; Kw. tł. nasycone: 31.34 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2016.04 mg; Błonnik: 40.84 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 25.83 Por; Potas: 2185.69 mg; Wapń: 844.81 mg; Fosfor: 1113.73 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 248.13 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz ogółem: 49.57 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; Kw. tł. nasycone: 19.57 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.44 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 29.38 Por; Potas: 1339.73 mg; Wapń: 469.70 mg; Fosfor: 453.81 mg; Żelazo: 2.94 mg; Magnez: 86.18 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1651.47 kcal; Białko ogółem: 39.25 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 244.88 g; Kw. tł. nasycone: 22.40 g; Sól: 2.12 g; Sód: 446.79 mg; Błonnik: 22.77 g; W tym cukry: 34.37 g; WW: 24.65 Por; Potas: 949.13 mg; Wapń: 165.35 mg; Fosfor: 207.46 mg; Żelazo: 2.39 mg; Magnez: 49.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>), Miód 15g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z truskawek 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.77 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 1.60 g; Sód: 545.86 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 77.40 g; WW: 31.54 Por; Potas: 4296.55 mg; Wapń: 886.91 mg; Fosfor: 1568.23 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 332.94 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1462.46 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 53.02 g; WW: 30.41 Por; Potas: 2239.08 mg; Wapń: 672.63 mg; Fosfor: 1050.78 mg; Żelazo: 5.33 mg; Magnez: 166.66 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1766.10 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.22 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1274.60 mg; Błonnik: 17.68 g; W tym cukry: 41.35 g; WW: 28.06 Por; Potas: 881.15 mg; Wapń: 409.17 mg; Fosfor: 385.34 mg; Żelazo: 1.91 mg; Magnez: 62.16 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.31 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 2.41 g; Sód: 562.27 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 46.55 g; WW: 28.04 Por; Potas: 1752.79 mg; Wapń: 498.54 mg; Fosfor: 688.77 mg; Żelazo: 4.14 mg; Magnez: 116.15 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1738.52 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.57 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1211.13 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 46.13 g; WW: 25.88 Por; Potas: 1050.65 mg; Wapń: 140.77 mg; Fosfor: 141.13 mg; Żelazo: 2.66 mg; Magnez: 56.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.61 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz ogółem: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 5.22 g; Sód: 2004.06 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 44.93 g; WW: 29.04 Por; Potas: 1845.79 mg; Wapń: 813.02 mg; Fosfor: 1103.99 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 210.90 mg;

wtorek 2024-12-10		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.40 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2204.83 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz ogółem: 76.48 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 36.11 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2212.94 mg; Błonnik: 32.95 g; W tym cukry: 58.62 g; WW: 32.12 Por; Potas: 1844.29 mg; Wapń: 816.06 mg; Fosfor: 1073.24 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 214.12 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1915.16 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz ogółem: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; Kw. tł. nasycone: 31.34 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2016.04 mg; Błonnik: 40.84 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 25.83 Por; Potas: 2185.69 mg; Wapń: 844.81 mg; Fosfor: 1113.73 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 248.13 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz ogółem: 49.57 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; Kw. tł. nasycone: 19.57 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.44 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 29.38 Por; Potas: 1339.73 mg; Wapń: 469.70 mg; Fosfor: 453.81 mg; Żelazo: 2.94 mg; Magnez: 86.18 mg;

wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1651.47 kcal; Białko ogółem: 39.25 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 244.88 g; Kw. tł. nasycone: 22.40 g; Sól: 2.12 g; Sód: 446.79 mg; Błonnik: 22.77 g; W tym cukry: 34.37 g; WW: 24.65 Por; Potas: 949.13 mg; Wapń: 165.35 mg; Fosfor: 207.46 mg; Żelazo: 2.39 mg; Magnez: 49.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 150g (<i>SO2</i>), Miód 15g ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Biskvity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z truskawek 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.77 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz ogółem: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 1.60 g; Sód: 545.86 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 77.40 g; WW: 31.54 Por; Potas: 4296.55 mg; Wapń: 886.91 mg; Fosfor: 1568.23 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 332.94 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1340.34 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.28 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.16 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1462.46 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 53.02 g; WW: 30.41 Por; Potas: 2239.08 mg; Wapń: 672.63 mg; Fosfor: 1050.78 mg; Żelazo: 5.33 mg; Magnez: 166.66 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1766.10 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.22 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1274.60 mg; Błonnik: 17.68 g; W tym cukry: 41.35 g; WW: 28.06 Por; Potas: 881.15 mg; Wapń: 409.17 mg; Fosfor: 385.34 mg; Żelazo: 1.91 mg; Magnez: 62.16 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.31 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz ogółem: 64.95 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 2.41 g; Sód: 562.27 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 46.55 g; WW: 28.04 Por; Potas: 1752.79 mg; Wapń: 498.54 mg; Fosfor: 688.77 mg; Żelazo: 4.14 mg; Magnez: 116.15 mg;

wtorek 2024-12-10			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1738.52 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.57 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1211.13 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 46.13 g; WW: 25.88 Por; Potas: 1050.65 mg; Wapń: 140.77 mg; Fosfor: 141.13 mg; Żelazo: 2.66 mg; Magnez: 56.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-10		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 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.61 kcal; Białko ogółem: 58.56 g; Tłuszcz ogółem: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 5.22 g; Sód: 2004.06 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 44.93 g; WW: 29.04 Por; Potas: 1845.79 mg; Wapń: 813.02 mg; Fosfor: 1103.99 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 210.90 mg;

wtorek 2024-12-10		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1920.77 kcal; Białko ogółem: 67.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.82 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1339.40 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 46.65 g; WW: 29.39 Por; Potas: 1342.23 mg; Wapń: 471.30 mg; Fosfor: 455.01 mg; Żelazo: 2.95 mg; Magnez: 86.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2634.27 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz ogółem: 105.01 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; Kw. tł. nasycone: 37.63 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2490.93 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3856.87 mg; Wapń: 572.83 mg; Fosfor: 1395.36 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 380.63 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.85 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz ogółem: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 36.16 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2735.22 mg; Błonnik: 40.61 g; W tym cukry: 38.55 g; WW: 28.36 Por; Potas: 3991.69 mg; Wapń: 641.31 mg; Fosfor: 1392.26 mg; Żelazo: 14.62 mg; Magnez: 420.93 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2121.37 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.05 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3312.56 mg; Wapń: 465.35 mg; Fosfor: 803.89 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 208.40 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; Kw. tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 1.94 g; Sód: 348.70 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 60.29 g; WW: 29.45 Por; Potas: 2829.91 mg; Wapń: 148.05 mg; Fosfor: 438.54 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 133.35 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz ogółem: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 519.21 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 101.04 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4080.10 mg; Wapń: 763.31 mg; Fosfor: 1370.83 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 282.89 mg;

środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2363.35 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz ogółem: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1291.65 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 77.01 g; WW: 33.94 Por; Potas: 3493.74 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1018.20 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 220.85 mg;

środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz ogółem: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Kw. tł. nasycone: 27.27 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.60 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 65.33 g; WW: 31.76 Por; Potas: 2756.27 mg; Wapń: 426.64 mg; Fosfor: 724.13 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 185.45 mg;

środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz ogółem: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 2.09 g; Sód: 410.45 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 443.26 mg; Fosfor: 626.92 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 157.06 mg;

środa 2024-12-11Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.37 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1117.00 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 59.13 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2822.41 mg; Wapń: 143.25 mg; Fosfor: 434.94 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 133.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz ogółem: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; Kw. tł. nasycone: 29.19 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2187.90 mg; Błonnik: 32.01 g; W tym cukry: 74.36 g; WW: 32.52 Por; Potas: 3280.46 mg; Wapń: 567.07 mg; Fosfor: 1094.27 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 323.05 mg;

środa 2024-12-11		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.33 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2634.27 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz ogółem: 105.01 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; Kw. tł. nasycone: 37.63 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2490.93 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3856.87 mg; Wapń: 572.83 mg; Fosfor: 1395.36 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 380.63 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.85 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz ogółem: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 36.16 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2735.22 mg; Błonnik: 40.61 g; W tym cukry: 38.55 g; WW: 28.36 Por; Potas: 3991.69 mg; Wapń: 641.31 mg; Fosfor: 1392.26 mg; Żelazo: 14.62 mg; Magnez: 420.93 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2121.37 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.05 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3312.56 mg; Wapń: 465.35 mg; Fosfor: 803.89 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 208.40 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; Kw. tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 1.94 g; Sód: 348.70 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 60.29 g; WW: 29.45 Por; Potas: 2829.91 mg; Wapń: 148.05 mg; Fosfor: 438.54 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 133.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz ogółem: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 519.21 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 101.04 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4080.10 mg; Wapń: 763.31 mg; Fosfor: 1370.83 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 282.89 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2363.35 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz ogółem: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1291.65 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 77.01 g; WW: 33.94 Por; Potas: 3493.74 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1018.20 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 220.85 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz ogółem: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Kw. tł. nasycone: 27.27 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.60 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 65.33 g; WW: 31.76 Por; Potas: 2756.27 mg; Wapń: 426.64 mg; Fosfor: 724.13 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 185.45 mg;

środa 2024-12-11			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz ogółem: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 2.09 g; Sód: 410.45 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 443.26 mg; Fosfor: 626.92 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 157.06 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.37 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1117.00 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 59.13 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2822.41 mg; Wapń: 143.25 mg; Fosfor: 434.94 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 133.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz ogółem: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; Kw. tł. nasycone: 29.19 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2187.90 mg; Błonnik: 32.01 g; W tym cukry: 74.36 g; WW: 32.52 Por; Potas: 3280.46 mg; Wapń: 567.07 mg; Fosfor: 1094.27 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 323.05 mg;

środa 2024-12-11		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.33 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2634.27 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz ogółem: 105.01 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; Kw. tł. nasycone: 37.63 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2490.93 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3856.87 mg; Wapń: 572.83 mg; Fosfor: 1395.36 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 380.63 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.85 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz ogółem: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 36.16 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2735.22 mg; Błonnik: 40.61 g; W tym cukry: 38.55 g; WW: 28.36 Por; Potas: 3991.69 mg; Wapń: 641.31 mg; Fosfor: 1392.26 mg; Żelazo: 14.62 mg; Magnez: 420.93 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2121.37 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.05 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3312.56 mg; Wapń: 465.35 mg; Fosfor: 803.89 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 208.40 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; Kw. tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 1.94 g; Sód: 348.70 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 60.29 g; WW: 29.45 Por; Potas: 2829.91 mg; Wapń: 148.05 mg; Fosfor: 438.54 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 133.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz ogółem: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 519.21 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 101.04 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4080.10 mg; Wapń: 763.31 mg; Fosfor: 1370.83 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 282.89 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2363.35 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz ogółem: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1291.65 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 77.01 g; WW: 33.94 Por; Potas: 3493.74 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1018.20 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 220.85 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz ogółem: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Kw. tł. nasycone: 27.27 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.60 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 65.33 g; WW: 31.76 Por; Potas: 2756.27 mg; Wapń: 426.64 mg; Fosfor: 724.13 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 185.45 mg;

środa 2024-12-11			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz ogółem: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 2.09 g; Sód: 410.45 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 443.26 mg; Fosfor: 626.92 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 157.06 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.37 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1117.00 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 59.13 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2822.41 mg; Wapń: 143.25 mg; Fosfor: 434.94 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 133.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz ogółem: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; Kw. tł. nasycone: 29.19 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2187.90 mg; Błonnik: 32.01 g; W tym cukry: 74.36 g; WW: 32.52 Por; Potas: 3280.46 mg; Wapń: 567.07 mg; Fosfor: 1094.27 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 323.05 mg;

środa 2024-12-11		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.33 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Parówki drobiowe 50g (SOJ), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (GLU, JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (JAJ, RYB, MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło 10g (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2634.27 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz ogółem: 105.01 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; Kw. tł. nasycone: 37.63 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2490.93 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3856.87 mg; Wapń: 572.83 mg; Fosfor: 1395.36 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 380.63 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Parówki drobiowe 100g (SOJ), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (JAJ, RYB, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło 10g (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.85 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz ogółem: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 36.16 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2735.22 mg; Błonnik: 40.61 g; W tym cukry: 38.55 g; WW: 28.36 Por; Potas: 3991.69 mg; Wapń: 641.31 mg; Fosfor: 1392.26 mg; Żelazo: 14.62 mg; Magnez: 420.93 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 10g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło 10g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2121.37 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.05 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3312.56 mg; Wapń: 465.35 mg; Fosfor: 803.89 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 208.40 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; Kw. tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 1.94 g; Sód: 348.70 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 60.29 g; WW: 29.45 Por; Potas: 2829.91 mg; Wapń: 148.05 mg; Fosfor: 438.54 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 133.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz ogółem: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 519.21 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 101.04 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4080.10 mg; Wapń: 763.31 mg; Fosfor: 1370.83 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 282.89 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2363.35 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz ogółem: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1291.65 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 77.01 g; WW: 33.94 Por; Potas: 3493.74 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1018.20 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 220.85 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz ogółem: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Kw. tł. nasycone: 27.27 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.60 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 65.33 g; WW: 31.76 Por; Potas: 2756.27 mg; Wapń: 426.64 mg; Fosfor: 724.13 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 185.45 mg;

środa 2024-12-11			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz ogółem: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 2.09 g; Sód: 410.45 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 443.26 mg; Fosfor: 626.92 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 157.06 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.37 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1117.00 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 59.13 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2822.41 mg; Wapń: 143.25 mg; Fosfor: 434.94 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 133.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz ogółem: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; Kw. tł. nasycone: 29.19 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2187.90 mg; Błonnik: 32.01 g; W tym cukry: 74.36 g; WW: 32.52 Por; Potas: 3280.46 mg; Wapń: 567.07 mg; Fosfor: 1094.27 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 323.05 mg;

środa 2024-12-11		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.33 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2634.27 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz ogółem: 105.01 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; Kw. tł. nasycone: 37.63 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2490.93 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3856.87 mg; Wapń: 572.83 mg; Fosfor: 1395.36 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 380.63 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.85 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz ogółem: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 36.16 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2735.22 mg; Błonnik: 40.61 g; W tym cukry: 38.55 g; WW: 28.36 Por; Potas: 3991.69 mg; Wapń: 641.31 mg; Fosfor: 1392.26 mg; Żelazo: 14.62 mg; Magnez: 420.93 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2121.37 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.05 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3312.56 mg; Wapń: 465.35 mg; Fosfor: 803.89 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 208.40 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; Kw. tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 1.94 g; Sód: 348.70 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 60.29 g; WW: 29.45 Por; Potas: 2829.91 mg; Wapń: 148.05 mg; Fosfor: 438.54 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 133.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz ogółem: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 519.21 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 101.04 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4080.10 mg; Wapń: 763.31 mg; Fosfor: 1370.83 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 282.89 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2363.35 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz ogółem: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1291.65 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 77.01 g; WW: 33.94 Por; Potas: 3493.74 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1018.20 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 220.85 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz ogółem: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Kw. tł. nasycone: 27.27 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.60 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 65.33 g; WW: 31.76 Por; Potas: 2756.27 mg; Wapń: 426.64 mg; Fosfor: 724.13 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 185.45 mg;

środa 2024-12-11			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz ogółem: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 2.09 g; Sód: 410.45 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 443.26 mg; Fosfor: 626.92 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 157.06 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.37 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1117.00 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 59.13 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2822.41 mg; Wapń: 143.25 mg; Fosfor: 434.94 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 133.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz ogółem: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; Kw. tł. nasycone: 29.19 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2187.90 mg; Błonnik: 32.01 g; W tym cukry: 74.36 g; WW: 32.52 Por; Potas: 3280.46 mg; Wapń: 567.07 mg; Fosfor: 1094.27 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 323.05 mg;

środa 2024-12-11		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.33 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2634.27 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz ogółem: 105.01 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; Kw. tł. nasycone: 37.63 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2490.93 mg; Błonnik: 35.41 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3856.87 mg; Wapń: 572.83 mg; Fosfor: 1395.36 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 380.63 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.85 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz ogółem: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; Kw. tł. nasycone: 36.16 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2735.22 mg; Błonnik: 40.61 g; W tym cukry: 38.55 g; WW: 28.36 Por; Potas: 3991.69 mg; Wapń: 641.31 mg; Fosfor: 1392.26 mg; Żelazo: 14.62 mg; Magnez: 420.93 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2121.37 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.05 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3312.56 mg; Wapń: 465.35 mg; Fosfor: 803.89 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 208.40 mg;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; Kw. tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 1.94 g; Sód: 348.70 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 60.29 g; WW: 29.45 Por; Potas: 2829.91 mg; Wapń: 148.05 mg; Fosfor: 438.54 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 133.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz ogółem: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 1.40 g; Sód: 519.21 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 101.04 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4080.10 mg; Wapń: 763.31 mg; Fosfor: 1370.83 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 282.89 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.95 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2363.35 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz ogółem: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1291.65 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 77.01 g; WW: 33.94 Por; Potas: 3493.74 mg; Wapń: 558.37 mg; Fosfor: 1018.20 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 220.85 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz ogółem: 67.40 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Kw. tł. nasycone: 27.27 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1173.60 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 65.33 g; WW: 31.76 Por; Potas: 2756.27 mg; Wapń: 426.64 mg; Fosfor: 724.13 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 185.45 mg;

środa 2024-12-11			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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz ogółem: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Kw. tł. nasycone: 27.29 g; Sól: 2.09 g; Sód: 410.45 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 443.26 mg; Fosfor: 626.92 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 157.06 mg;

środa 2024-12-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.37 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1117.00 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 59.13 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2822.41 mg; Wapń: 143.25 mg; Fosfor: 434.94 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 133.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-12-11		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.17 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz ogółem: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; Kw. tł. nasycone: 29.19 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2187.90 mg; Błonnik: 32.01 g; W tym cukry: 74.36 g; WW: 32.52 Por; Potas: 3280.46 mg; Wapń: 567.07 mg; Fosfor: 1094.27 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 323.05 mg;

środa 2024-12-11		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.17 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.90 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1242.33 mg; Błonnik: 26.55 g; W tym cukry: 72.85 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3315.06 mg; Wapń: 466.95 mg; Fosfor: 805.09 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 208.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.68 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz ogółem: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Kw. tł. nasycone: 38.81 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1757.02 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2654.10 mg; Wapń: 832.50 mg; Fosfor: 1317.68 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 379.81 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.92 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz ogółem: 75.34 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; Kw. tł. nasycone: 33.59 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1808.82 mg; Błonnik: 45.00 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 28.53 Por; Potas: 2664.43 mg; Wapń: 824.46 mg; Fosfor: 1343.00 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 395.70 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.85 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.23 g; WW: 30.91 Por; Potas: 1973.02 mg; Wapń: 435.48 mg; Fosfor: 781.80 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 265.22 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1897.84 kcal; Białko ogółem: 52.92 g; Tłuszcz ogółem: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 261.95 g; Kw. tł. nasycone: 33.44 g; Sól: 2.41 g; Sód: 406.85 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 30.86 g; WW: 26.25 Por; Potas: 1530.62 mg; Wapń: 130.08 mg; Fosfor: 495.90 mg; Żelazo: 4.58 mg; Magnez: 219.57 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskvopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2435.02 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz ogółem: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Kw. tł. nasycone: 49.28 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1494.35 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 46.93 g; WW: 30.77 Por; Potas: 2092.32 mg; Wapń: 534.28 mg; Fosfor: 1013.80 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 275.72 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2060.44 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz ogółem: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; Kw. tł. nasycone: 36.36 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1234.65 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 34.22 g; WW: 28.70 Por; Potas: 1458.97 mg; Wapń: 397.84 mg; Fosfor: 735.60 mg; Żelazo: 4.36 mg; Magnez: 244.28 mg;

czwartek 2024-12-12		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.33 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.94 g; Sól: 2.62 g; Sód: 492.43 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 42.71 g; WW: 29.36 Por; Potas: 2073.70 mg; Wapń: 428.73 mg; Fosfor: 675.87 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 128.61 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1867.97 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1019.75 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 43.61 g; WW: 29.55 Por; Potas: 1697.72 mg; Wapń: 109.28 mg; Fosfor: 456.60 mg; Żelazo: 4.92 mg; Magnez: 220.57 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz ogółem: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1519.84 mg; Błonnik: 35.00 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 29.66 Por; Potas: 2374.54 mg; Wapń: 846.46 mg; Fosfor: 1323.96 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 355.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.13 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.74 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.68 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz ogółem: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Kw. tł. nasycone: 38.81 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1757.02 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2654.10 mg; Wapń: 832.50 mg; Fosfor: 1317.68 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 379.81 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.92 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz ogółem: 75.34 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; Kw. tł. nasycone: 33.59 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1808.82 mg; Błonnik: 45.00 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 28.53 Por; Potas: 2664.43 mg; Wapń: 824.46 mg; Fosfor: 1343.00 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 395.70 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.85 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.23 g; WW: 30.91 Por; Potas: 1973.02 mg; Wapń: 435.48 mg; Fosfor: 781.80 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 265.22 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1897.84 kcal; Białko ogółem: 52.92 g; Tłuszcz ogółem: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 261.95 g; Kw. tł. nasycone: 33.44 g; Sól: 2.41 g; Sód: 406.85 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 30.86 g; WW: 26.25 Por; Potas: 1530.62 mg; Wapń: 130.08 mg; Fosfor: 495.90 mg; Żelazo: 4.58 mg; Magnez: 219.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskvoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2435.02 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz ogółem: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Kw. tł. nasycone: 49.28 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1494.35 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 46.93 g; WW: 30.77 Por; Potas: 2092.32 mg; Wapń: 534.28 mg; Fosfor: 1013.80 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 275.72 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2060.44 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz ogółem: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; Kw. tł. nasycone: 36.36 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1234.65 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 34.22 g; WW: 28.70 Por; Potas: 1458.97 mg; Wapń: 397.84 mg; Fosfor: 735.60 mg; Żelazo: 4.36 mg; Magnez: 244.28 mg;

czwartek 2024-12-12		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.33 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.94 g; Sól: 2.62 g; Sód: 492.43 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 42.71 g; WW: 29.36 Por; Potas: 2073.70 mg; Wapń: 428.73 mg; Fosfor: 675.87 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 128.61 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1867.97 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1019.75 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 43.61 g; WW: 29.55 Por; Potas: 1697.72 mg; Wapń: 109.28 mg; Fosfor: 456.60 mg; Żelazo: 4.92 mg; Magnez: 220.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz ogółem: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1519.84 mg; Błonnik: 35.00 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 29.66 Por; Potas: 2374.54 mg; Wapń: 846.46 mg; Fosfor: 1323.96 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 355.57 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.13 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.74 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.68 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz ogółem: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Kw. tł. nasycone: 38.81 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1757.02 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2654.10 mg; Wapń: 832.50 mg; Fosfor: 1317.68 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 379.81 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.92 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz ogółem: 75.34 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; Kw. tł. nasycone: 33.59 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1808.82 mg; Błonnik: 45.00 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 28.53 Por; Potas: 2664.43 mg; Wapń: 824.46 mg; Fosfor: 1343.00 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 395.70 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.85 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.23 g; WW: 30.91 Por; Potas: 1973.02 mg; Wapń: 435.48 mg; Fosfor: 781.80 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 265.22 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1897.84 kcal; Białko ogółem: 52.92 g; Tłuszcz ogółem: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 261.95 g; Kw. tł. nasycone: 33.44 g; Sól: 2.41 g; Sód: 406.85 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 30.86 g; WW: 26.25 Por; Potas: 1530.62 mg; Wapń: 130.08 mg; Fosfor: 495.90 mg; Żelazo: 4.58 mg; Magnez: 219.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskvoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2435.02 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz ogółem: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Kw. tł. nasycone: 49.28 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1494.35 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 46.93 g; WW: 30.77 Por; Potas: 2092.32 mg; Wapń: 534.28 mg; Fosfor: 1013.80 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 275.72 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2060.44 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz ogółem: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; Kw. tł. nasycone: 36.36 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1234.65 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 34.22 g; WW: 28.70 Por; Potas: 1458.97 mg; Wapń: 397.84 mg; Fosfor: 735.60 mg; Żelazo: 4.36 mg; Magnez: 244.28 mg;

czwartek 2024-12-12		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.33 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.94 g; Sól: 2.62 g; Sód: 492.43 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 42.71 g; WW: 29.36 Por; Potas: 2073.70 mg; Wapń: 428.73 mg; Fosfor: 675.87 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 128.61 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1867.97 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1019.75 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 43.61 g; WW: 29.55 Por; Potas: 1697.72 mg; Wapń: 109.28 mg; Fosfor: 456.60 mg; Żelazo: 4.92 mg; Magnez: 220.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz ogółem: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1519.84 mg; Błonnik: 35.00 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 29.66 Por; Potas: 2374.54 mg; Wapń: 846.46 mg; Fosfor: 1323.96 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 355.57 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.13 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.74 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło 15g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło 10g (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.68 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz ogółem: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Kw. tł. nasycone: 38.81 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1757.02 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2654.10 mg; Wapń: 832.50 mg; Fosfor: 1317.68 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 379.81 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło 10g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło 10g (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.92 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz ogółem: 75.34 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; Kw. tł. nasycone: 33.59 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1808.82 mg; Błonnik: 45.00 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 28.53 Por; Potas: 2664.43 mg; Wapń: 824.46 mg; Fosfor: 1343.00 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 395.70 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU , SOJ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU , SOJ), Masło 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU , SOJ), Masło 10g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU , SOJ), Masło 10g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.85 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.23 g; WW: 30.91 Por; Potas: 1973.02 mg; Wapń: 435.48 mg; Fosfor: 781.80 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 265.22 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło 15g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1897.84 kcal; Białko ogółem: 52.92 g; Tłuszcz ogółem: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 261.95 g; Kw. tł. nasycone: 33.44 g; Sól: 2.41 g; Sód: 406.85 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 30.86 g; WW: 26.25 Por; Potas: 1530.62 mg; Wapń: 130.08 mg; Fosfor: 495.90 mg; Żelazo: 4.58 mg; Magnez: 219.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskvoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	
Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Papkowata	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2435.02 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz ogółem: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Kw. tł. nasycone: 49.28 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1494.35 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 46.93 g; WW: 30.77 Por; Potas: 2092.32 mg; Wapń: 534.28 mg; Fosfor: 1013.80 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 275.72 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2060.44 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz ogółem: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; Kw. tł. nasycone: 36.36 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1234.65 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 34.22 g; WW: 28.70 Por; Potas: 1458.97 mg; Wapń: 397.84 mg; Fosfor: 735.60 mg; Żelazo: 4.36 mg; Magnez: 244.28 mg;

czwartek 2024-12-12		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.33 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.94 g; Sól: 2.62 g; Sód: 492.43 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 42.71 g; WW: 29.36 Por; Potas: 2073.70 mg; Wapń: 428.73 mg; Fosfor: 675.87 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 128.61 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1867.97 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1019.75 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 43.61 g; WW: 29.55 Por; Potas: 1697.72 mg; Wapń: 109.28 mg; Fosfor: 456.60 mg; Żelazo: 4.92 mg; Magnez: 220.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz ogółem: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1519.84 mg; Błonnik: 35.00 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 29.66 Por; Potas: 2374.54 mg; Wapń: 846.46 mg; Fosfor: 1323.96 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 355.57 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.13 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.74 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.68 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz ogółem: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Kw. tł. nasycone: 38.81 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1757.02 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2654.10 mg; Wapń: 832.50 mg; Fosfor: 1317.68 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 379.81 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.92 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz ogółem: 75.34 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; Kw. tł. nasycone: 33.59 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1808.82 mg; Błonnik: 45.00 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 28.53 Por; Potas: 2664.43 mg; Wapń: 824.46 mg; Fosfor: 1343.00 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 395.70 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.85 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.23 g; WW: 30.91 Por; Potas: 1973.02 mg; Wapń: 435.48 mg; Fosfor: 781.80 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 265.22 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1897.84 kcal; Białko ogółem: 52.92 g; Tłuszcz ogółem: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 261.95 g; Kw. tł. nasycone: 33.44 g; Sól: 2.41 g; Sód: 406.85 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 30.86 g; WW: 26.25 Por; Potas: 1530.62 mg; Wapń: 130.08 mg; Fosfor: 495.90 mg; Żelazo: 4.58 mg; Magnez: 219.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskopity 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	
Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Papkowata	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2435.02 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz ogółem: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Kw. tł. nasycone: 49.28 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1494.35 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 46.93 g; WW: 30.77 Por; Potas: 2092.32 mg; Wapń: 534.28 mg; Fosfor: 1013.80 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 275.72 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2060.44 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz ogółem: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; Kw. tł. nasycone: 36.36 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1234.65 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 34.22 g; WW: 28.70 Por; Potas: 1458.97 mg; Wapń: 397.84 mg; Fosfor: 735.60 mg; Żelazo: 4.36 mg; Magnez: 244.28 mg;

czwartek 2024-12-12		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.33 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.94 g; Sól: 2.62 g; Sód: 492.43 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 42.71 g; WW: 29.36 Por; Potas: 2073.70 mg; Wapń: 428.73 mg; Fosfor: 675.87 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 128.61 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1867.97 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1019.75 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 43.61 g; WW: 29.55 Por; Potas: 1697.72 mg; Wapń: 109.28 mg; Fosfor: 456.60 mg; Żelazo: 4.92 mg; Magnez: 220.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz ogółem: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1519.84 mg; Błonnik: 35.00 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 29.66 Por; Potas: 2374.54 mg; Wapń: 846.46 mg; Fosfor: 1323.96 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 355.57 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.13 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.74 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.68 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz ogółem: 85.97 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Kw. tł. nasycone: 38.81 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1757.02 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2654.10 mg; Wapń: 832.50 mg; Fosfor: 1317.68 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 379.81 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.92 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz ogółem: 75.34 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; Kw. tł. nasycone: 33.59 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1808.82 mg; Błonnik: 45.00 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 28.53 Por; Potas: 2664.43 mg; Wapń: 824.46 mg; Fosfor: 1343.00 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 395.70 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; Kw. tł. nasycone: 30.68 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.85 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.23 g; WW: 30.91 Por; Potas: 1973.02 mg; Wapń: 435.48 mg; Fosfor: 781.80 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 265.22 mg;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1897.84 kcal; Białko ogółem: 52.92 g; Tłuszcz ogółem: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 261.95 g; Kw. tł. nasycone: 33.44 g; Sól: 2.41 g; Sód: 406.85 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 30.86 g; WW: 26.25 Por; Potas: 1530.62 mg; Wapń: 130.08 mg; Fosfor: 495.90 mg; Żelazo: 4.58 mg; Magnez: 219.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń	
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Sok owocowy 200ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Herbatniki 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Biskvoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	
Posiłek nocny: Mus z gruszki 150g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz ogółem: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 1.84 g; Sód: 602.56 mg; Błonnik: 20.80 g; W tym cukry: 92.44 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4111.70 mg; Wapń: 663.66 mg; Fosfor: 1378.78 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 293.29 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Papkowata	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.94 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1300.75 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 30.92 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2435.02 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz ogółem: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Kw. tł. nasycone: 49.28 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1494.35 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 46.93 g; WW: 30.77 Por; Potas: 2092.32 mg; Wapń: 534.28 mg; Fosfor: 1013.80 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 275.72 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2060.44 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz ogółem: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; Kw. tł. nasycone: 36.36 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1234.65 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 34.22 g; WW: 28.70 Por; Potas: 1458.97 mg; Wapń: 397.84 mg; Fosfor: 735.60 mg; Żelazo: 4.36 mg; Magnez: 244.28 mg;

czwartek 2024-12-12		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 15g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.33 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 292.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.94 g; Sól: 2.62 g; Sód: 492.43 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 42.71 g; WW: 29.36 Por; Potas: 2073.70 mg; Wapń: 428.73 mg; Fosfor: 675.87 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 128.61 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Zrazik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1867.97 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 295.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1019.75 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 43.61 g; WW: 29.55 Por; Potas: 1697.72 mg; Wapń: 109.28 mg; Fosfor: 456.60 mg; Żelazo: 4.92 mg; Magnez: 220.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz ogółem: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Kw. tł. nasycone: 30.45 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1519.84 mg; Błonnik: 35.00 g; W tym cukry: 45.72 g; WW: 29.66 Por; Potas: 2374.54 mg; Wapń: 846.46 mg; Fosfor: 1323.96 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 355.57 mg;

czwartek 2024-12-12		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Zrazik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.21 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz ogółem: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; Kw. tł. nasycone: 36.13 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1299.74 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 43.29 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1975.52 mg; Wapń: 437.08 mg; Fosfor: 783.00 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 265.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; Kw. tł. nasycone: 29.93 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1513.90 mg; Błonnik: 42.80 g; W tym cukry: 85.84 g; WW: 37.43 Por; Potas: 4043.47 mg; Wapń: 672.58 mg; Fosfor: 1065.97 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 307.83 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.62 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz ogółem: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1556.00 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 27.53 Por; Potas: 3660.93 mg; Wapń: 651.96 mg; Fosfor: 1077.65 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 302.11 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.15 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.94 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1054.18 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.55 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3130.91 mg; Wapń: 553.68 mg; Fosfor: 669.58 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 172.70 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.95 kcal; Białko ogółem: 46.17 g; Tłuszcz ogółem: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 1.40 g; Sód: 154.08 mg; Błonnik: 28.51 g; W tym cukry: 55.21 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2694.41 mg; Wapń: 243.28 mg; Fosfor: 392.28 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 128.80 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.87 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1121.89 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 73.79 g; WW: 35.17 Por; Potas: 3347.54 mg; Wapń: 715.68 mg; Fosfor: 899.81 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 192.86 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.45 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz ogółem: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.59 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1040.18 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 58.03 g; WW: 31.41 Por; Potas: 2402.71 mg; Wapń: 435.46 mg; Fosfor: 578.36 mg; Żelazo: 4.29 mg; Magnez: 141.44 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1949.21 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; Kw. tł. nasycone: 25.16 g; Sól: 1.68 g; Sód: 268.56 mg; Błonnik: 29.22 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3077.60 mg; Wapń: 545.64 mg; Fosfor: 649.01 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 162.21 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.86 kcal; Białko ogółem: 57.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.28 g; Sól: 4.18 g; Sód: 911.38 mg; Błonnik: 30.31 g; W tym cukry: 70.40 g; WW: 30.58 Por; Potas: 3007.71 mg; Wapń: 266.88 mg; Fosfor: 343.88 mg; Żelazo: 5.90 mg; Magnez: 148.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1381.45 mg; Błonnik: 43.47 g; W tym cukry: 67.31 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3560.67 mg; Wapń: 593.40 mg; Fosfor: 966.04 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 263.93 mg;

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) b/soli 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1053.02 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.27 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; Kw. tł. nasycone: 29.93 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1513.90 mg; Błonnik: 42.80 g; W tym cukry: 85.84 g; WW: 37.43 Por; Potas: 4043.47 mg; Wapń: 672.58 mg; Fosfor: 1065.97 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 307.83 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.62 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz ogółem: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1556.00 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 27.53 Por; Potas: 3660.93 mg; Wapń: 651.96 mg; Fosfor: 1077.65 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 302.11 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.15 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.94 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1054.18 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.55 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3130.91 mg; Wapń: 553.68 mg; Fosfor: 669.58 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 172.70 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.95 kcal; Białko ogółem: 46.17 g; Tłuszcz ogółem: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 1.40 g; Sód: 154.08 mg; Błonnik: 28.51 g; W tym cukry: 55.21 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2694.41 mg; Wapń: 243.28 mg; Fosfor: 392.28 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 128.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.87 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1121.89 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 73.79 g; WW: 35.17 Por; Potas: 3347.54 mg; Wapń: 715.68 mg; Fosfor: 899.81 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 192.86 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.45 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz ogółem: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.59 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1040.18 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 58.03 g; WW: 31.41 Por; Potas: 2402.71 mg; Wapń: 435.46 mg; Fosfor: 578.36 mg; Żelazo: 4.29 mg; Magnez: 141.44 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1949.21 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; Kw. tł. nasycone: 25.16 g; Sól: 1.68 g; Sód: 268.56 mg; Błonnik: 29.22 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3077.60 mg; Wapń: 545.64 mg; Fosfor: 649.01 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 162.21 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.86 kcal; Białko ogółem: 57.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.28 g; Sól: 4.18 g; Sód: 911.38 mg; Błonnik: 30.31 g; W tym cukry: 70.40 g; WW: 30.58 Por; Potas: 3007.71 mg; Wapń: 266.88 mg; Fosfor: 343.88 mg; Żelazo: 5.90 mg; Magnez: 148.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1381.45 mg; Błonnik: 43.47 g; W tym cukry: 67.31 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3560.67 mg; Wapń: 593.40 mg; Fosfor: 966.04 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 263.93 mg;

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) b/soli 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1053.02 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.27 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; Kw. tł. nasycone: 29.93 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1513.90 mg; Błonnik: 42.80 g; W tym cukry: 85.84 g; WW: 37.43 Por; Potas: 4043.47 mg; Wapń: 672.58 mg; Fosfor: 1065.97 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 307.83 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.62 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz ogółem: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1556.00 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 27.53 Por; Potas: 3660.93 mg; Wapń: 651.96 mg; Fosfor: 1077.65 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 302.11 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.15 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.94 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1054.18 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.55 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3130.91 mg; Wapń: 553.68 mg; Fosfor: 669.58 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 172.70 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.95 kcal; Białko ogółem: 46.17 g; Tłuszcz ogółem: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 1.40 g; Sód: 154.08 mg; Błonnik: 28.51 g; W tym cukry: 55.21 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2694.41 mg; Wapń: 243.28 mg; Fosfor: 392.28 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 128.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.87 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1121.89 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 73.79 g; WW: 35.17 Por; Potas: 3347.54 mg; Wapń: 715.68 mg; Fosfor: 899.81 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 192.86 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.45 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz ogółem: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.59 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1040.18 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 58.03 g; WW: 31.41 Por; Potas: 2402.71 mg; Wapń: 435.46 mg; Fosfor: 578.36 mg; Żelazo: 4.29 mg; Magnez: 141.44 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1949.21 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; Kw. tł. nasycone: 25.16 g; Sól: 1.68 g; Sód: 268.56 mg; Błonnik: 29.22 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3077.60 mg; Wapń: 545.64 mg; Fosfor: 649.01 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 162.21 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.86 kcal; Białko ogółem: 57.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.28 g; Sól: 4.18 g; Sód: 911.38 mg; Błonnik: 30.31 g; W tym cukry: 70.40 g; WW: 30.58 Por; Potas: 3007.71 mg; Wapń: 266.88 mg; Fosfor: 343.88 mg; Żelazo: 5.90 mg; Magnez: 148.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1381.45 mg; Błonnik: 43.47 g; W tym cukry: 67.31 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3560.67 mg; Wapń: 593.40 mg; Fosfor: 966.04 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 263.93 mg;

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) b/soli 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1053.02 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.27 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; Kw. tł. nasycone: 29.93 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1513.90 mg; Błonnik: 42.80 g; W tym cukry: 85.84 g; WW: 37.43 Por; Potas: 4043.47 mg; Wapń: 672.58 mg; Fosfor: 1065.97 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 307.83 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.62 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz ogółem: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1556.00 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 27.53 Por; Potas: 3660.93 mg; Wapń: 651.96 mg; Fosfor: 1077.65 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 302.11 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.15 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.94 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1054.18 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.55 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3130.91 mg; Wapń: 553.68 mg; Fosfor: 669.58 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 172.70 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.95 kcal; Białko ogółem: 46.17 g; Tłuszcz ogółem: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 1.40 g; Sód: 154.08 mg; Błonnik: 28.51 g; W tym cukry: 55.21 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2694.41 mg; Wapń: 243.28 mg; Fosfor: 392.28 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 128.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.87 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1121.89 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 73.79 g; WW: 35.17 Por; Potas: 3347.54 mg; Wapń: 715.68 mg; Fosfor: 899.81 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 192.86 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.45 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz ogółem: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.59 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1040.18 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 58.03 g; WW: 31.41 Por; Potas: 2402.71 mg; Wapń: 435.46 mg; Fosfor: 578.36 mg; Żelazo: 4.29 mg; Magnez: 141.44 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1949.21 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; Kw. tł. nasycone: 25.16 g; Sól: 1.68 g; Sód: 268.56 mg; Błonnik: 29.22 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3077.60 mg; Wapń: 545.64 mg; Fosfor: 649.01 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 162.21 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.86 kcal; Białko ogółem: 57.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.28 g; Sól: 4.18 g; Sód: 911.38 mg; Błonnik: 30.31 g; W tym cukry: 70.40 g; WW: 30.58 Por; Potas: 3007.71 mg; Wapń: 266.88 mg; Fosfor: 343.88 mg; Żelazo: 5.90 mg; Magnez: 148.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1381.45 mg; Błonnik: 43.47 g; W tym cukry: 67.31 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3560.67 mg; Wapń: 593.40 mg; Fosfor: 966.04 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 263.93 mg;

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) b/soli 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1053.02 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.27 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; Kw. tł. nasycone: 29.93 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1513.90 mg; Błonnik: 42.80 g; W tym cukry: 85.84 g; WW: 37.43 Por; Potas: 4043.47 mg; Wapń: 672.58 mg; Fosfor: 1065.97 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 307.83 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.62 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz ogółem: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1556.00 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 27.53 Por; Potas: 3660.93 mg; Wapń: 651.96 mg; Fosfor: 1077.65 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 302.11 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.15 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.94 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1054.18 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.55 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3130.91 mg; Wapń: 553.68 mg; Fosfor: 669.58 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 172.70 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.95 kcal; Białko ogółem: 46.17 g; Tłuszcz ogółem: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 1.40 g; Sód: 154.08 mg; Błonnik: 28.51 g; W tym cukry: 55.21 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2694.41 mg; Wapń: 243.28 mg; Fosfor: 392.28 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 128.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkoty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.87 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1121.89 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 73.79 g; WW: 35.17 Por; Potas: 3347.54 mg; Wapń: 715.68 mg; Fosfor: 899.81 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 192.86 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.45 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz ogółem: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.59 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1040.18 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 58.03 g; WW: 31.41 Por; Potas: 2402.71 mg; Wapń: 435.46 mg; Fosfor: 578.36 mg; Żelazo: 4.29 mg; Magnez: 141.44 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1949.21 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; Kw. tł. nasycone: 25.16 g; Sól: 1.68 g; Sód: 268.56 mg; Błonnik: 29.22 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3077.60 mg; Wapń: 545.64 mg; Fosfor: 649.01 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 162.21 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.86 kcal; Białko ogółem: 57.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.28 g; Sól: 4.18 g; Sód: 911.38 mg; Błonnik: 30.31 g; W tym cukry: 70.40 g; WW: 30.58 Por; Potas: 3007.71 mg; Wapń: 266.88 mg; Fosfor: 343.88 mg; Żelazo: 5.90 mg; Magnez: 148.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1381.45 mg; Błonnik: 43.47 g; W tym cukry: 67.31 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3560.67 mg; Wapń: 593.40 mg; Fosfor: 966.04 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 263.93 mg;

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) b/soli 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1053.02 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.27 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.35 kcal; Białko ogółem: 79.03 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 373.11 g; Kw. tł. nasycone: 29.93 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1513.90 mg; Błonnik: 42.80 g; W tym cukry: 85.84 g; WW: 37.43 Por; Potas: 4043.47 mg; Wapń: 672.58 mg; Fosfor: 1065.97 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 307.83 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.62 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz ogółem: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1556.00 mg; Błonnik: 44.73 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 27.53 Por; Potas: 3660.93 mg; Wapń: 651.96 mg; Fosfor: 1077.65 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 302.11 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.15 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.94 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1054.18 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.55 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3130.91 mg; Wapń: 553.68 mg; Fosfor: 669.58 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 172.70 mg;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.95 kcal; Białko ogółem: 46.17 g; Tłuszcz ogółem: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.56 g; Sól: 1.40 g; Sód: 154.08 mg; Błonnik: 28.51 g; W tym cukry: 55.21 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2694.41 mg; Wapń: 243.28 mg; Fosfor: 392.28 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 128.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus owocowy 100g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 150ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2480.97 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 1.67 g; Sód: 568.46 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 110.79 g; WW: 33.28 Por; Potas: 4099.05 mg; Wapń: 852.21 mg; Fosfor: 1536.73 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 318.84 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1055.08 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.28 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.80 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 90g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz ogółem: 65.90 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; Kw. tł. nasycone: 29.87 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1121.89 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 73.79 g; WW: 35.17 Por; Potas: 3347.54 mg; Wapń: 715.68 mg; Fosfor: 899.81 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 192.86 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.45 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz ogółem: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.59 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1040.18 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 58.03 g; WW: 31.41 Por; Potas: 2402.71 mg; Wapń: 435.46 mg; Fosfor: 578.36 mg; Żelazo: 4.29 mg; Magnez: 141.44 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1949.21 kcal; Białko ogółem: 56.78 g; Tłuszcz ogółem: 59.54 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; Kw. tł. nasycone: 25.16 g; Sól: 1.68 g; Sód: 268.56 mg; Błonnik: 29.22 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3077.60 mg; Wapń: 545.64 mg; Fosfor: 649.01 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 162.21 mg;

piątek 2024-12-13Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.86 kcal; Białko ogółem: 57.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.71 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.28 g; Sól: 4.18 g; Sód: 911.38 mg; Błonnik: 30.31 g; W tym cukry: 70.40 g; WW: 30.58 Por; Potas: 3007.71 mg; Wapń: 266.88 mg; Fosfor: 343.88 mg; Żelazo: 5.90 mg; Magnez: 148.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1381.45 mg; Błonnik: 43.47 g; W tym cukry: 67.31 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3560.67 mg; Wapń: 593.40 mg; Fosfor: 966.04 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 263.93 mg;

piątek 2024-12-13		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) b/soli 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy z jabłka i banana 150g , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.41 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1053.02 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 67.61 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3133.41 mg; Wapń: 555.27 mg; Fosfor: 670.78 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 172.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty 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 zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.57 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz ogółem: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Kw. tł. nasycone: 37.83 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1760.00 mg; Błonnik: 35.69 g; W tym cukry: 61.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3843.94 mg; Wapń: 906.25 mg; Fosfor: 1527.87 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 329.44 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.11 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1810.05 mg; Błonnik: 40.53 g; W tym cukry: 50.08 g; WW: 27.70 Por; Potas: 3819.44 mg; Wapń: 899.81 mg; Fosfor: 1617.27 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 355.08 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.85 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1164.62 mg; Błonnik: 22.67 g; W tym cukry: 41.98 g; WW: 29.95 Por; Potas: 3314.01 mg; Wapń: 469.56 mg; Fosfor: 1011.31 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 195.48 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1666.58 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz ogółem: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 235.27 g; Kw. tł. nasycone: 22.08 g; Sól: 2.09 g; Sód: 208.51 mg; Błonnik: 21.13 g; W tym cukry: 26.42 g; WW: 23.67 Por; Potas: 2676.27 mg; Wapń: 116.59 mg; Fosfor: 606.10 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 144.73 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Biszkopty 40g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.20 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz ogółem: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; Kw. tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1152.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 40.99 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3226.13 mg; Wapń: 493.19 mg; Fosfor: 1073.54 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 191.73 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2012.02 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; Kw. tł. nasycone: 26.57 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1126.77 mg; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 28.29 Por; Potas: 2893.29 mg; Wapń: 446.41 mg; Fosfor: 961.32 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 179.97 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.85 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kw. tł. nasycone: 26.96 g; Sól: 1.19 g; Sód: 354.93 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1824.63 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1005.33 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 39.26 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2949.23 mg; Wapń: 132.39 mg; Fosfor: 695.99 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 165.98 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz ogółem: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1559.75 mg; Błonnik: 35.13 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 30.79 Por; Potas: 2879.34 mg; Wapń: 833.11 mg; Fosfor: 1021.57 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 241.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1133.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.57 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz ogółem: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Kw. tł. nasycone: 37.83 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1760.00 mg; Błonnik: 35.69 g; W tym cukry: 61.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3843.94 mg; Wapń: 906.25 mg; Fosfor: 1527.87 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 329.44 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.11 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1810.05 mg; Błonnik: 40.53 g; W tym cukry: 50.08 g; WW: 27.70 Por; Potas: 3819.44 mg; Wapń: 899.81 mg; Fosfor: 1617.27 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 355.08 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.85 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1164.62 mg; Błonnik: 22.67 g; W tym cukry: 41.98 g; WW: 29.95 Por; Potas: 3314.01 mg; Wapń: 469.56 mg; Fosfor: 1011.31 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 195.48 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1666.58 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz ogółem: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 235.27 g; Kw. tł. nasycone: 22.08 g; Sól: 2.09 g; Sód: 208.51 mg; Błonnik: 21.13 g; W tym cukry: 26.42 g; WW: 23.67 Por; Potas: 2676.27 mg; Wapń: 116.59 mg; Fosfor: 606.10 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 144.73 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.20 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz ogółem: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; Kw. tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1152.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 40.99 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3226.13 mg; Wapń: 493.19 mg; Fosfor: 1073.54 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 191.73 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2012.02 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; Kw. tł. nasycone: 26.57 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1126.77 mg; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 28.29 Por; Potas: 2893.29 mg; Wapń: 446.41 mg; Fosfor: 961.32 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 179.97 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.85 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kw. tł. nasycone: 26.96 g; Sól: 1.19 g; Sód: 354.93 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1824.63 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1005.33 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 39.26 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2949.23 mg; Wapń: 132.39 mg; Fosfor: 695.99 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 165.98 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz ogółem: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1559.75 mg; Błonnik: 35.13 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 30.79 Por; Potas: 2879.34 mg; Wapń: 833.11 mg; Fosfor: 1021.57 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 241.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1133.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty 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 zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.57 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz ogółem: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Kw. tł. nasycone: 37.83 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1760.00 mg; Błonnik: 35.69 g; W tym cukry: 61.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3843.94 mg; Wapń: 906.25 mg; Fosfor: 1527.87 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 329.44 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.11 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1810.05 mg; Błonnik: 40.53 g; W tym cukry: 50.08 g; WW: 27.70 Por; Potas: 3819.44 mg; Wapń: 899.81 mg; Fosfor: 1617.27 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 355.08 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.85 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1164.62 mg; Błonnik: 22.67 g; W tym cukry: 41.98 g; WW: 29.95 Por; Potas: 3314.01 mg; Wapń: 469.56 mg; Fosfor: 1011.31 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 195.48 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1666.58 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz ogółem: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 235.27 g; Kw. tł. nasycone: 22.08 g; Sól: 2.09 g; Sód: 208.51 mg; Błonnik: 21.13 g; W tym cukry: 26.42 g; WW: 23.67 Por; Potas: 2676.27 mg; Wapń: 116.59 mg; Fosfor: 606.10 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 144.73 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Biszkopity 40g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.20 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz ogółem: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; Kw. tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1152.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 40.99 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3226.13 mg; Wapń: 493.19 mg; Fosfor: 1073.54 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 191.73 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2012.02 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; Kw. tł. nasycone: 26.57 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1126.77 mg; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 28.29 Por; Potas: 2893.29 mg; Wapń: 446.41 mg; Fosfor: 961.32 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 179.97 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.85 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kw. tł. nasycone: 26.96 g; Sól: 1.19 g; Sód: 354.93 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1824.63 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1005.33 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 39.26 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2949.23 mg; Wapń: 132.39 mg; Fosfor: 695.99 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 165.98 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz ogółem: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1559.75 mg; Błonnik: 35.13 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 30.79 Por; Potas: 2879.34 mg; Wapń: 833.11 mg; Fosfor: 1021.57 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 241.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1133.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.57 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz ogółem: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Kw. tł. nasycone: 37.83 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1760.00 mg; Błonnik: 35.69 g; W tym cukry: 61.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3843.94 mg; Wapń: 906.25 mg; Fosfor: 1527.87 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 329.44 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.11 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1810.05 mg; Błonnik: 40.53 g; W tym cukry: 50.08 g; WW: 27.70 Por; Potas: 3819.44 mg; Wapń: 899.81 mg; Fosfor: 1617.27 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 355.08 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.85 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1164.62 mg; Błonnik: 22.67 g; W tym cukry: 41.98 g; WW: 29.95 Por; Potas: 3314.01 mg; Wapń: 469.56 mg; Fosfor: 1011.31 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 195.48 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1666.58 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz ogółem: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 235.27 g; Kw. tł. nasycone: 22.08 g; Sól: 2.09 g; Sód: 208.51 mg; Błonnik: 21.13 g; W tym cukry: 26.42 g; WW: 23.67 Por; Potas: 2676.27 mg; Wapń: 116.59 mg; Fosfor: 606.10 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 144.73 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.20 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz ogółem: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; Kw. tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1152.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 40.99 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3226.13 mg; Wapń: 493.19 mg; Fosfor: 1073.54 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 191.73 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2012.02 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; Kw. tł. nasycone: 26.57 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1126.77 mg; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 28.29 Por; Potas: 2893.29 mg; Wapń: 446.41 mg; Fosfor: 961.32 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 179.97 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.85 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kw. tł. nasycone: 26.96 g; Sól: 1.19 g; Sód: 354.93 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1824.63 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1005.33 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 39.26 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2949.23 mg; Wapń: 132.39 mg; Fosfor: 695.99 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 165.98 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz ogółem: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1559.75 mg; Błonnik: 35.13 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 30.79 Por; Potas: 2879.34 mg; Wapń: 833.11 mg; Fosfor: 1021.57 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 241.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1133.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.57 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz ogółem: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Kw. tł. nasycone: 37.83 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1760.00 mg; Błonnik: 35.69 g; W tym cukry: 61.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3843.94 mg; Wapń: 906.25 mg; Fosfor: 1527.87 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 329.44 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.11 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1810.05 mg; Błonnik: 40.53 g; W tym cukry: 50.08 g; WW: 27.70 Por; Potas: 3819.44 mg; Wapń: 899.81 mg; Fosfor: 1617.27 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 355.08 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.85 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1164.62 mg; Błonnik: 22.67 g; W tym cukry: 41.98 g; WW: 29.95 Por; Potas: 3314.01 mg; Wapń: 469.56 mg; Fosfor: 1011.31 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 195.48 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1666.58 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz ogółem: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 235.27 g; Kw. tł. nasycone: 22.08 g; Sól: 2.09 g; Sód: 208.51 mg; Błonnik: 21.13 g; W tym cukry: 26.42 g; WW: 23.67 Por; Potas: 2676.27 mg; Wapń: 116.59 mg; Fosfor: 606.10 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 144.73 mg;

sobota 2024-12-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.20 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz ogółem: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; Kw. tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1152.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 40.99 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3226.13 mg; Wapń: 493.19 mg; Fosfor: 1073.54 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 191.73 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2012.02 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; Kw. tł. nasycone: 26.57 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1126.77 mg; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 28.29 Por; Potas: 2893.29 mg; Wapń: 446.41 mg; Fosfor: 961.32 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 179.97 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.85 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kw. tł. nasycone: 26.96 g; Sól: 1.19 g; Sód: 354.93 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1824.63 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1005.33 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 39.26 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2949.23 mg; Wapń: 132.39 mg; Fosfor: 695.99 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 165.98 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz ogółem: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1559.75 mg; Błonnik: 35.13 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 30.79 Por; Potas: 2879.34 mg; Wapń: 833.11 mg; Fosfor: 1021.57 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 241.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1133.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2488.57 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz ogółem: 88.87 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Kw. tł. nasycone: 37.83 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1760.00 mg; Błonnik: 35.69 g; W tym cukry: 61.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3843.94 mg; Wapń: 906.25 mg; Fosfor: 1527.87 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 329.44 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.11 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1810.05 mg; Błonnik: 40.53 g; W tym cukry: 50.08 g; WW: 27.70 Por; Potas: 3819.44 mg; Wapń: 899.81 mg; Fosfor: 1617.27 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 355.08 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.85 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1164.62 mg; Błonnik: 22.67 g; W tym cukry: 41.98 g; WW: 29.95 Por; Potas: 3314.01 mg; Wapń: 469.56 mg; Fosfor: 1011.31 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 195.48 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica sopočka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1666.58 kcal; Białko ogółem: 58.94 g; Tłuszcz ogółem: 59.41 g; Węglowodany ogółem: 235.27 g; Kw. tł. nasycone: 22.08 g; Sól: 2.09 g; Sód: 208.51 mg; Błonnik: 21.13 g; W tym cukry: 26.42 g; WW: 23.67 Por; Potas: 2676.27 mg; Wapń: 116.59 mg; Fosfor: 606.10 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 144.73 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z jabłka 150g (<i>S02</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko 150ml (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.09 g; Sól: 4.52 g; Sód: 513.21 mg; Błonnik: 18.98 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3833.75 mg; Wapń: 705.01 mg; Fosfor: 1330.03 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 264.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1134.93 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.20 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz ogółem: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 287.66 g; Kw. tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1152.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 40.99 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3226.13 mg; Wapń: 493.19 mg; Fosfor: 1073.54 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 191.73 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2012.02 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; Kw. tł. nasycone: 26.57 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1126.77 mg; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 28.29 Por; Potas: 2893.29 mg; Wapń: 446.41 mg; Fosfor: 961.32 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 179.97 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.85 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kw. tł. nasycone: 26.96 g; Sól: 1.19 g; Sód: 354.93 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.13 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1824.63 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1005.33 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 39.26 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2949.23 mg; Wapń: 132.39 mg; Fosfor: 695.99 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 165.98 mg;

sobota 2024-12-14Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 63.05 g; Tłuszcz ogółem: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1559.75 mg; Błonnik: 35.13 g; W tym cukry: 45.38 g; WW: 30.79 Por; Potas: 2879.34 mg; Wapń: 833.11 mg; Fosfor: 1021.57 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 241.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-12-14		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.40 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1133.53 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 39.71 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3180.93 mg; Wapń: 455.59 mg; Fosfor: 982.74 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 188.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.46 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Kw. tł. nasycone: 34.43 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1496.38 mg; Błonnik: 43.73 g; W tym cukry: 70.51 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4396.28 mg; Wapń: 787.68 mg; Fosfor: 1291.97 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 321.88 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<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>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 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.31 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1469.43 mg; Błonnik: 48.24 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4645.41 mg; Wapń: 728.46 mg; Fosfor: 1362.45 mg; Żelazo: 13.39 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15 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 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz ogółem: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; Kw. tł. nasycone: 21.25 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1152.18 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.05 g; WW: 30.79 Por; Potas: 3401.88 mg; Wapń: 485.56 mg; Fosfor: 790.36 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 187.64 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1943.66 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.92 g; Sól: 2.50 g; Sód: 255.55 mg; Błonnik: 29.25 g; W tym cukry: 37.78 g; WW: 27.50 Por; Potas: 2958.68 mg; Wapń: 190.76 mg; Fosfor: 527.44 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 153.86 mg;

niedziela 2024-12-15 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 gruszek 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: 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: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; Kw. tł. nasycone: 42.35 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1390.68 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 51.37 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3443.98 mg; Wapń: 520.16 mg; Fosfor: 865.36 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 192.54 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.37 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz ogółem: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.87 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1129.51 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 44.68 g; WW: 28.71 Por; Potas: 2737.56 mg; Wapń: 413.17 mg; Fosfor: 694.60 mg; Żelazo: 5.04 mg; Magnez: 150.90 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.44 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz ogółem: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 2.66 g; Sód: 271.67 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 37.82 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3191.21 mg; Wapń: 210.34 mg; Fosfor: 594.82 mg; Żelazo: 6.78 mg; Magnez: 166.81 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztokowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.82 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz ogółem: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1054.88 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 55.04 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3426.38 mg; Wapń: 253.36 mg; Fosfor: 619.96 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 183.44 mg;

niedziela 2024-12-15			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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.86 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1627.22 mg; Błonnik: 46.57 g; W tym cukry: 69.74 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4613.45 mg; Wapń: 968.92 mg; Fosfor: 1191.01 mg; Żelazo: 12.45 mg; Magnez: 327.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15		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 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz ogółem: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.01 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1150.91 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.46 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Kw. tł. nasycone: 34.43 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1496.38 mg; Błonnik: 43.73 g; W tym cukry: 70.51 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4396.28 mg; Wapń: 787.68 mg; Fosfor: 1291.97 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 321.88 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.31 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1469.43 mg; Błonnik: 48.24 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4645.41 mg; Wapń: 728.46 mg; Fosfor: 1362.45 mg; Żelazo: 13.39 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz ogółem: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; Kw. tł. nasycone: 21.25 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1152.18 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.05 g; WW: 30.79 Por; Potas: 3401.88 mg; Wapń: 485.56 mg; Fosfor: 790.36 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 187.64 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1943.66 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.92 g; Sól: 2.50 g; Sód: 255.55 mg; Błonnik: 29.25 g; W tym cukry: 37.78 g; WW: 27.50 Por; Potas: 2958.68 mg; Wapń: 190.76 mg; Fosfor: 527.44 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 153.86 mg;

niedziela 2024-12-15 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 gruszek 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; Kw. tł. nasycone: 42.35 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1390.68 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 51.37 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3443.98 mg; Wapń: 520.16 mg; Fosfor: 865.36 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 192.54 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.37 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz ogółem: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.87 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1129.51 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 44.68 g; WW: 28.71 Por; Potas: 2737.56 mg; Wapń: 413.17 mg; Fosfor: 694.60 mg; Żelazo: 5.04 mg; Magnez: 150.90 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.44 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz ogółem: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 2.66 g; Sód: 271.67 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 37.82 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3191.21 mg; Wapń: 210.34 mg; Fosfor: 594.82 mg; Żelazo: 6.78 mg; Magnez: 166.81 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,			Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztokowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.82 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz ogółem: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1054.88 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 55.04 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3426.38 mg; Wapń: 253.36 mg; Fosfor: 619.96 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 183.44 mg;

niedziela 2024-12-15			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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.86 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1627.22 mg; Błonnik: 46.57 g; W tym cukry: 69.74 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4613.45 mg; Wapń: 968.92 mg; Fosfor: 1191.01 mg; Żelazo: 12.45 mg; Magnez: 327.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15		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 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz ogółem: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.01 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1150.91 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.46 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Kw. tł. nasycone: 34.43 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1496.38 mg; Błonnik: 43.73 g; W tym cukry: 70.51 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4396.28 mg; Wapń: 787.68 mg; Fosfor: 1291.97 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 321.88 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.31 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1469.43 mg; Błonnik: 48.24 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4645.41 mg; Wapń: 728.46 mg; Fosfor: 1362.45 mg; Żelazo: 13.39 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz ogółem: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; Kw. tł. nasycone: 21.25 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1152.18 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.05 g; WW: 30.79 Por; Potas: 3401.88 mg; Wapń: 485.56 mg; Fosfor: 790.36 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 187.64 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1943.66 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.92 g; Sól: 2.50 g; Sód: 255.55 mg; Błonnik: 29.25 g; W tym cukry: 37.78 g; WW: 27.50 Por; Potas: 2958.68 mg; Wapń: 190.76 mg; Fosfor: 527.44 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 153.86 mg;

niedziela 2024-12-15 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 gruszek 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; Kw. tł. nasycone: 42.35 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1390.68 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 51.37 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3443.98 mg; Wapń: 520.16 mg; Fosfor: 865.36 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 192.54 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.37 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz ogółem: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.87 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1129.51 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 44.68 g; WW: 28.71 Por; Potas: 2737.56 mg; Wapń: 413.17 mg; Fosfor: 694.60 mg; Żelazo: 5.04 mg; Magnez: 150.90 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.44 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz ogółem: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 2.66 g; Sód: 271.67 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 37.82 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3191.21 mg; Wapń: 210.34 mg; Fosfor: 594.82 mg; Żelazo: 6.78 mg; Magnez: 166.81 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.82 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz ogółem: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1054.88 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 55.04 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3426.38 mg; Wapń: 253.36 mg; Fosfor: 619.96 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 183.44 mg;

niedziela 2024-12-15			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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.86 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1627.22 mg; Błonnik: 46.57 g; W tym cukry: 69.74 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4613.45 mg; Wapń: 968.92 mg; Fosfor: 1191.01 mg; Żelazo: 12.45 mg; Magnez: 327.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15		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 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz ogółem: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.01 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1150.91 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.46 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Kw. tł. nasycone: 34.43 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1496.38 mg; Błonnik: 43.73 g; W tym cukry: 70.51 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4396.28 mg; Wapń: 787.68 mg; Fosfor: 1291.97 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 321.88 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.31 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1469.43 mg; Błonnik: 48.24 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4645.41 mg; Wapń: 728.46 mg; Fosfor: 1362.45 mg; Żelazo: 13.39 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz ogółem: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; Kw. tł. nasycone: 21.25 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1152.18 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.05 g; WW: 30.79 Por; Potas: 3401.88 mg; Wapń: 485.56 mg; Fosfor: 790.36 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 187.64 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1943.66 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.92 g; Sól: 2.50 g; Sód: 255.55 mg; Błonnik: 29.25 g; W tym cukry: 37.78 g; WW: 27.50 Por; Potas: 2958.68 mg; Wapń: 190.76 mg; Fosfor: 527.44 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 153.86 mg;

niedziela 2024-12-15 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 gruszek 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; Kw. tł. nasycone: 42.35 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1390.68 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 51.37 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3443.98 mg; Wapń: 520.16 mg; Fosfor: 865.36 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 192.54 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.37 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz ogółem: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.87 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1129.51 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 44.68 g; WW: 28.71 Por; Potas: 2737.56 mg; Wapń: 413.17 mg; Fosfor: 694.60 mg; Żelazo: 5.04 mg; Magnez: 150.90 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.44 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz ogółem: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 2.66 g; Sód: 271.67 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 37.82 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3191.21 mg; Wapń: 210.34 mg; Fosfor: 594.82 mg; Żelazo: 6.78 mg; Magnez: 166.81 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.82 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz ogółem: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1054.88 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 55.04 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3426.38 mg; Wapń: 253.36 mg; Fosfor: 619.96 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 183.44 mg;

niedziela 2024-12-15			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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.86 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1627.22 mg; Błonnik: 46.57 g; W tym cukry: 69.74 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4613.45 mg; Wapń: 968.92 mg; Fosfor: 1191.01 mg; Żelazo: 12.45 mg; Magnez: 327.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15		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 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz ogółem: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.01 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1150.91 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.46 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Kw. tł. nasycone: 34.43 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1496.38 mg; Błonnik: 43.73 g; W tym cukry: 70.51 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4396.28 mg; Wapń: 787.68 mg; Fosfor: 1291.97 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 321.88 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<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>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 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.31 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1469.43 mg; Błonnik: 48.24 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4645.41 mg; Wapń: 728.46 mg; Fosfor: 1362.45 mg; Żelazo: 13.39 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15 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 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz ogółem: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; Kw. tł. nasycone: 21.25 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1152.18 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.05 g; WW: 30.79 Por; Potas: 3401.88 mg; Wapń: 485.56 mg; Fosfor: 790.36 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 187.64 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1943.66 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.92 g; Sól: 2.50 g; Sód: 255.55 mg; Błonnik: 29.25 g; W tym cukry: 37.78 g; WW: 27.50 Por; Potas: 2958.68 mg; Wapń: 190.76 mg; Fosfor: 527.44 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 153.86 mg;

niedziela 2024-12-15 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 gruszek 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: 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: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; Kw. tł. nasycone: 42.35 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1390.68 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 51.37 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3443.98 mg; Wapń: 520.16 mg; Fosfor: 865.36 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 192.54 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.37 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz ogółem: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.87 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1129.51 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 44.68 g; WW: 28.71 Por; Potas: 2737.56 mg; Wapń: 413.17 mg; Fosfor: 694.60 mg; Żelazo: 5.04 mg; Magnez: 150.90 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.44 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz ogółem: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 2.66 g; Sód: 271.67 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 37.82 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3191.21 mg; Wapń: 210.34 mg; Fosfor: 594.82 mg; Żelazo: 6.78 mg; Magnez: 166.81 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztokowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.82 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz ogółem: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1054.88 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 55.04 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3426.38 mg; Wapń: 253.36 mg; Fosfor: 619.96 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 183.44 mg;

niedziela 2024-12-15			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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.86 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1627.22 mg; Błonnik: 46.57 g; W tym cukry: 69.74 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4613.45 mg; Wapń: 968.92 mg; Fosfor: 1191.01 mg; Żelazo: 12.45 mg; Magnez: 327.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15		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 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz ogółem: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.01 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1150.91 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 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 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.46 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Kw. tł. nasycone: 34.43 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1496.38 mg; Błonnik: 43.73 g; W tym cukry: 70.51 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4396.28 mg; Wapń: 787.68 mg; Fosfor: 1291.97 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 321.88 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.31 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1469.43 mg; Błonnik: 48.24 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4645.41 mg; Wapń: 728.46 mg; Fosfor: 1362.45 mg; Żelazo: 13.39 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.81 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz ogółem: 67.65 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; Kw. tł. nasycone: 21.25 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1152.18 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.05 g; WW: 30.79 Por; Potas: 3401.88 mg; Wapń: 485.56 mg; Fosfor: 790.36 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 187.64 mg;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1943.66 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.92 g; Sól: 2.50 g; Sód: 255.55 mg; Błonnik: 29.25 g; W tym cukry: 37.78 g; WW: 27.50 Por; Potas: 2958.68 mg; Wapń: 190.76 mg; Fosfor: 527.44 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 153.86 mg;

niedziela 2024-12-15 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 gruszek 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.07 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 1.55 g; Sód: 527.21 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 102.05 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4225.75 mg; Wapń: 800.51 mg; Fosfor: 1419.93 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 289.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1153.08 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 30.80 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.74 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2433.01 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g; Kw. tł. nasycone: 42.35 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1390.68 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 51.37 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3443.98 mg; Wapń: 520.16 mg; Fosfor: 865.36 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 192.54 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.37 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz ogółem: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; Kw. tł. nasycone: 26.87 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1129.51 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 44.68 g; WW: 28.71 Por; Potas: 2737.56 mg; Wapń: 413.17 mg; Fosfor: 694.60 mg; Żelazo: 5.04 mg; Magnez: 150.90 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.44 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz ogółem: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.54 g; Sól: 2.66 g; Sód: 271.67 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 37.82 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3191.21 mg; Wapń: 210.34 mg; Fosfor: 594.82 mg; Żelazo: 6.78 mg; Magnez: 166.81 mg;

niedziela 2024-12-15			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.82 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz ogółem: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1054.88 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 55.04 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3426.38 mg; Wapń: 253.36 mg; Fosfor: 619.96 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 183.44 mg;

niedziela 2024-12-15			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 15g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<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 15g (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; Kw. tł. nasycone: 28.86 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1627.22 mg; Błonnik: 46.57 g; W tym cukry: 69.74 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4613.45 mg; Wapń: 968.92 mg; Fosfor: 1191.01 mg; Żelazo: 12.45 mg; Magnez: 327.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-12-15		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 15g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.92 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz ogółem: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; Kw. tł. nasycone: 27.01 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1150.91 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 50.11 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3404.38 mg; Wapń: 487.16 mg; Fosfor: 791.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.72 mg;

Dietetyk

.....