

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2273.52 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1319.70 mg; Błonnik: 36.62 g; W tym cukry: 79.72 g; WW: 33.87 Por; Potas: 3183.62 mg; Wapń: 689.95 mg; Fosfor: 1203.88 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 296.22 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1994.02 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1349.30 mg; Błonnik: 39.45 g; W tym cukry: 58.05 g; WW: 28.01 Por; Potas: 3111.39 mg; Wapń: 674.87 mg; Fosfor: 1191.58 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 307.62 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz ogółem: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 1.56 g; Sód: 292.91 mg; Błonnik: 25.26 g; W tym cukry: 76.75 g; WW: 30.71 Por; Potas: 2925.11 mg; Wapń: 577.16 mg; Fosfor: 773.63 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 214.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2411.01 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1467.39 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 82.85 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3386.84 mg; Wapń: 1050.44 mg; Fosfor: 1359.75 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 290.53 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1077.11 mg; Błonnik: 19.14 g; W tym cukry: 47.38 g; WW: 28.38 Por; Potas: 2360.71 mg; Wapń: 667.25 mg; Fosfor: 1012.37 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 198.54 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.91 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz ogółem: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.55 g; Sód: 208.28 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2573.76 mg; Wapń: 331.22 mg; Fosfor: 599.63 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 180.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.68 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 4.70 g; Sód: 971.55 mg; Błonnik: 22.08 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 34.84 Por; Potas: 3463.00 mg; Wapń: 160.34 mg; Fosfor: 865.37 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 253.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.18 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1154.13 mg; Błonnik: 30.95 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 29.41 Por; Potas: 2828.47 mg; Wapń: 661.76 mg; Fosfor: 1120.14 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 266.07 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.79 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka gotowana - wędlina 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2242.30 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1201.26 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 85.14 g; WW: 34.13 Por; Potas: 3491.93 mg; Wapń: 656.83 mg; Fosfor: 1010.85 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 275.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połudwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1699.68 kcal; Białko ogółem: 25.35 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 2.25 g; Sód: 132.45 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2364.10 mg; Wapń: 163.85 mg; Fosfor: 243.92 mg; Żelazo: 5.21 mg; Magnez: 163.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2273.52 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1319.70 mg; Błonnik: 36.62 g; W tym cukry: 79.72 g; WW: 33.87 Por; Potas: 3183.62 mg; Wapń: 689.95 mg; Fosfor: 1203.88 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 296.22 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1994.02 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1349.30 mg; Błonnik: 39.45 g; W tym cukry: 58.05 g; WW: 28.01 Por; Potas: 3111.39 mg; Wapń: 674.87 mg; Fosfor: 1191.58 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 307.62 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz ogółem: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 1.56 g; Sód: 292.91 mg; Błonnik: 25.26 g; W tym cukry: 76.75 g; WW: 30.71 Por; Potas: 2925.11 mg; Wapń: 577.16 mg; Fosfor: 773.63 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 214.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2411.01 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1467.39 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 82.85 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3386.84 mg; Wapń: 1050.44 mg; Fosfor: 1359.75 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 290.53 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1077.11 mg; Błonnik: 19.14 g; W tym cukry: 47.38 g; WW: 28.38 Por; Potas: 2360.71 mg; Wapń: 667.25 mg; Fosfor: 1012.37 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 198.54 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.91 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz ogółem: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.55 g; Sód: 208.28 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2573.76 mg; Wapń: 331.22 mg; Fosfor: 599.63 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 180.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.68 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 4.70 g; Sód: 971.55 mg; Błonnik: 22.08 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 34.84 Por; Potas: 3463.00 mg; Wapń: 160.34 mg; Fosfor: 865.37 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 253.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.18 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1154.13 mg; Błonnik: 30.95 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 29.41 Por; Potas: 2828.47 mg; Wapń: 661.76 mg; Fosfor: 1120.14 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 266.07 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.79 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2242.30 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1201.26 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 85.14 g; WW: 34.13 Por; Potas: 3491.93 mg; Wapń: 656.83 mg; Fosfor: 1010.85 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 275.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1699.68 kcal; Białko ogółem: 25.35 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 2.25 g; Sód: 132.45 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2364.10 mg; Wapń: 163.85 mg; Fosfor: 243.92 mg; Żelazo: 5.21 mg; Magnez: 163.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2273.52 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1319.70 mg; Błonnik: 36.62 g; W tym cukry: 79.72 g; WW: 33.87 Por; Potas: 3183.62 mg; Wapń: 689.95 mg; Fosfor: 1203.88 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 296.22 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1994.02 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1349.30 mg; Błonnik: 39.45 g; W tym cukry: 58.05 g; WW: 28.01 Por; Potas: 3111.39 mg; Wapń: 674.87 mg; Fosfor: 1191.58 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 307.62 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz ogółem: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 1.56 g; Sód: 292.91 mg; Błonnik: 25.26 g; W tym cukry: 76.75 g; WW: 30.71 Por; Potas: 2925.11 mg; Wapń: 577.16 mg; Fosfor: 773.63 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 214.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2411.01 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1467.39 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 82.85 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3386.84 mg; Wapń: 1050.44 mg; Fosfor: 1359.75 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 290.53 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1077.11 mg; Błonnik: 19.14 g; W tym cukry: 47.38 g; WW: 28.38 Por; Potas: 2360.71 mg; Wapń: 667.25 mg; Fosfor: 1012.37 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 198.54 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.91 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz ogółem: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.55 g; Sód: 208.28 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2573.76 mg; Wapń: 331.22 mg; Fosfor: 599.63 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 180.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.68 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 4.70 g; Sód: 971.55 mg; Błonnik: 22.08 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 34.84 Por; Potas: 3463.00 mg; Wapń: 160.34 mg; Fosfor: 865.37 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 253.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.18 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1154.13 mg; Błonnik: 30.95 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 29.41 Por; Potas: 2828.47 mg; Wapń: 661.76 mg; Fosfor: 1120.14 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 266.07 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.79 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2242.30 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1201.26 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 85.14 g; WW: 34.13 Por; Potas: 3491.93 mg; Wapń: 656.83 mg; Fosfor: 1010.85 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 275.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połudwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1699.68 kcal; Białko ogółem: 25.35 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 2.25 g; Sód: 132.45 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2364.10 mg; Wapń: 163.85 mg; Fosfor: 243.92 mg; Żelazo: 5.21 mg; Magnez: 163.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2273.52 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1319.70 mg; Błonnik: 36.62 g; W tym cukry: 79.72 g; WW: 33.87 Por; Potas: 3183.62 mg; Wapń: 689.95 mg; Fosfor: 1203.88 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 296.22 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1994.02 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1349.30 mg; Błonnik: 39.45 g; W tym cukry: 58.05 g; WW: 28.01 Por; Potas: 3111.39 mg; Wapń: 674.87 mg; Fosfor: 1191.58 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 307.62 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz ogółem: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 1.56 g; Sód: 292.91 mg; Błonnik: 25.26 g; W tym cukry: 76.75 g; WW: 30.71 Por; Potas: 2925.11 mg; Wapń: 577.16 mg; Fosfor: 773.63 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 214.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2411.01 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1467.39 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 82.85 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3386.84 mg; Wapń: 1050.44 mg; Fosfor: 1359.75 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 290.53 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1077.11 mg; Błonnik: 19.14 g; W tym cukry: 47.38 g; WW: 28.38 Por; Potas: 2360.71 mg; Wapń: 667.25 mg; Fosfor: 1012.37 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 198.54 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.91 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz ogółem: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.55 g; Sód: 208.28 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2573.76 mg; Wapń: 331.22 mg; Fosfor: 599.63 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 180.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.68 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 4.70 g; Sód: 971.55 mg; Błonnik: 22.08 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 34.84 Por; Potas: 3463.00 mg; Wapń: 160.34 mg; Fosfor: 865.37 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 253.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.18 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1154.13 mg; Błonnik: 30.95 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 29.41 Por; Potas: 2828.47 mg; Wapń: 661.76 mg; Fosfor: 1120.14 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 266.07 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.79 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2242.30 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1201.26 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 85.14 g; WW: 34.13 Por; Potas: 3491.93 mg; Wapń: 656.83 mg; Fosfor: 1010.85 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 275.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połudwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1699.68 kcal; Białko ogółem: 25.35 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 2.25 g; Sód: 132.45 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2364.10 mg; Wapń: 163.85 mg; Fosfor: 243.92 mg; Żelazo: 5.21 mg; Magnez: 163.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2273.52 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1319.70 mg; Błonnik: 36.62 g; W tym cukry: 79.72 g; WW: 33.87 Por; Potas: 3183.62 mg; Wapń: 689.95 mg; Fosfor: 1203.88 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 296.22 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1994.02 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1349.30 mg; Błonnik: 39.45 g; W tym cukry: 58.05 g; WW: 28.01 Por; Potas: 3111.39 mg; Wapń: 674.87 mg; Fosfor: 1191.58 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 307.62 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz ogółem: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 1.56 g; Sód: 292.91 mg; Błonnik: 25.26 g; W tym cukry: 76.75 g; WW: 30.71 Por; Potas: 2925.11 mg; Wapń: 577.16 mg; Fosfor: 773.63 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 214.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2411.01 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1467.39 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 82.85 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3386.84 mg; Wapń: 1050.44 mg; Fosfor: 1359.75 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 290.53 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1077.11 mg; Błonnik: 19.14 g; W tym cukry: 47.38 g; WW: 28.38 Por; Potas: 2360.71 mg; Wapń: 667.25 mg; Fosfor: 1012.37 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 198.54 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.91 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz ogółem: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.55 g; Sód: 208.28 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2573.76 mg; Wapń: 331.22 mg; Fosfor: 599.63 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 180.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.68 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 4.70 g; Sód: 971.55 mg; Błonnik: 22.08 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 34.84 Por; Potas: 3463.00 mg; Wapń: 160.34 mg; Fosfor: 865.37 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 253.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.18 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1154.13 mg; Błonnik: 30.95 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 29.41 Por; Potas: 2828.47 mg; Wapń: 661.76 mg; Fosfor: 1120.14 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 266.07 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.79 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2242.30 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1201.26 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 85.14 g; WW: 34.13 Por; Potas: 3491.93 mg; Wapń: 656.83 mg; Fosfor: 1010.85 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 275.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1699.68 kcal; Białko ogółem: 25.35 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 2.25 g; Sód: 132.45 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2364.10 mg; Wapń: 163.85 mg; Fosfor: 243.92 mg; Żelazo: 5.21 mg; Magnez: 163.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2273.52 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1319.70 mg; Błonnik: 36.62 g; W tym cukry: 79.72 g; WW: 33.87 Por; Potas: 3183.62 mg; Wapń: 689.95 mg; Fosfor: 1203.88 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 296.22 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1994.02 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1349.30 mg; Błonnik: 39.45 g; W tym cukry: 58.05 g; WW: 28.01 Por; Potas: 3111.39 mg; Wapń: 674.87 mg; Fosfor: 1191.58 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 307.62 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.67 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz ogółem: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 1.56 g; Sód: 292.91 mg; Błonnik: 25.26 g; W tym cukry: 76.75 g; WW: 30.71 Por; Potas: 2925.11 mg; Wapń: 577.16 mg; Fosfor: 773.63 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 214.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2411.01 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1467.39 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 82.85 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3386.84 mg; Wapń: 1050.44 mg; Fosfor: 1359.75 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 290.53 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.80 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz ogółem: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1077.11 mg; Błonnik: 19.14 g; W tym cukry: 47.38 g; WW: 28.38 Por; Potas: 2360.71 mg; Wapń: 667.25 mg; Fosfor: 1012.37 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 198.54 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.91 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz ogółem: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.55 g; Sód: 208.28 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2573.76 mg; Wapń: 331.22 mg; Fosfor: 599.63 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 180.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.68 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 4.70 g; Sód: 971.55 mg; Błonnik: 22.08 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 34.84 Por; Potas: 3463.00 mg; Wapń: 160.34 mg; Fosfor: 865.37 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 253.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1946.18 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1154.13 mg; Błonnik: 30.95 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 29.41 Por; Potas: 2828.47 mg; Wapń: 661.76 mg; Fosfor: 1120.14 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 266.07 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.79 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1080.53 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2024-12-30Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2242.30 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1201.26 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 85.14 g; WW: 34.13 Por; Potas: 3491.93 mg; Wapń: 656.83 mg; Fosfor: 1010.85 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 275.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-12-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1699.68 kcal; Białko ogółem: 25.35 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 2.25 g; Sód: 132.45 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2364.10 mg; Wapń: 163.85 mg; Fosfor: 243.92 mg; Żelazo: 5.21 mg; Magnez: 163.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-30	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 500g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1809.62 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz ogółem: 45.44 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; Kw. tł. nasycone: 16.51 g; Sól: 0.48 g; Sód: 192.41 mg; Błonnik: 19.17 g; W tym cukry: 11.73 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1452.03 mg; Wapń: 333.01 mg; Fosfor: 633.64 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 146.30 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.46 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz ogółem: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; Kw. tł. nasycone: 34.02 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1693.52 mg; Błonnik: 36.01 g; W tym cukry: 107.69 g; WW: 36.67 Por; Potas: 3261.84 mg; Wapń: 585.93 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 343.80 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1715.67 mg; Błonnik: 31.20 g; W tym cukry: 40.49 g; WW: 27.33 Por; Potas: 2023.99 mg; Wapń: 488.93 mg; Fosfor: 924.27 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 239.65 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2579.57 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 36.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 44.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 1.57 g; Sód: 425.37 mg; Błonnik: 27.86 g; W tym cukry: 70.32 g; WW: 27.47 Por; Potas: 2812.72 mg; Wapń: 276.01 mg; Fosfor: 443.80 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 219.01 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2620.20 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.84 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1580.50 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 87.07 g; WW: 33.68 Por; Potas: 3803.66 mg; Wapń: 660.25 mg; Fosfor: 1164.95 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 351.35 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1400.63 mg; Błonnik: 21.08 g; W tym cukry: 76.67 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3006.43 mg; Wapń: 554.70 mg; Fosfor: 1034.11 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 293.27 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.87 g; Sód: 718.44 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 82.44 g; WW: 32.15 Por; Potas: 3044.53 mg; Wapń: 578.37 mg; Fosfor: 838.28 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 249.64 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Bigos z białej kapusty i ciociorką z koperkiem duszony na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i ciociorką z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.35 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Kw. tł. nasycone: 34.60 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1748.68 mg; Błonnik: 32.29 g; W tym cukry: 59.83 g; WW: 29.93 Por; Potas: 2880.35 mg; Wapń: 944.73 mg; Fosfor: 1237.33 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 287.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2372.40 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1594.95 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 46.07 g; WW: 30.04 Por; Potas: 2944.07 mg; Wapń: 613.10 mg; Fosfor: 997.73 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 243.44 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sytko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.46 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz ogółem: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; Kw. tł. nasycone: 34.02 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1693.52 mg; Błonnik: 36.01 g; W tym cukry: 107.69 g; WW: 36.67 Por; Potas: 3261.84 mg; Wapń: 585.93 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 343.80 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1715.67 mg; Błonnik: 31.20 g; W tym cukry: 40.49 g; WW: 27.33 Por; Potas: 2023.99 mg; Wapń: 488.93 mg; Fosfor: 924.27 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 239.65 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2579.57 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 36.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 44.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 1.57 g; Sód: 425.37 mg; Błonnik: 27.86 g; W tym cukry: 70.32 g; WW: 27.47 Por; Potas: 2812.72 mg; Wapń: 276.01 mg; Fosfor: 443.80 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 219.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2620.20 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.84 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1580.50 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 87.07 g; WW: 33.68 Por; Potas: 3803.66 mg; Wapń: 660.25 mg; Fosfor: 1164.95 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 351.35 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1400.63 mg; Błonnik: 21.08 g; W tym cukry: 76.67 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3006.43 mg; Wapń: 554.70 mg; Fosfor: 1034.11 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 293.27 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.87 g; Sód: 718.44 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 82.44 g; WW: 32.15 Por; Potas: 3044.53 mg; Wapń: 578.37 mg; Fosfor: 838.28 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 249.64 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g , Pomidor b/skóry 90g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.35 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Kw. tł. nasycone: 34.60 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1748.68 mg; Błonnik: 32.29 g; W tym cukry: 59.83 g; WW: 29.93 Por; Potas: 2880.35 mg; Wapń: 944.73 mg; Fosfor: 1237.33 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 287.21 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2372.40 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1594.95 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 46.07 g; WW: 30.04 Por; Potas: 2944.07 mg; Wapń: 613.10 mg; Fosfor: 997.73 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 243.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.46 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz ogółem: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; Kw. tł. nasycone: 34.02 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1693.52 mg; Błonnik: 36.01 g; W tym cukry: 107.69 g; WW: 36.67 Por; Potas: 3261.84 mg; Wapń: 585.93 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 343.80 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1715.67 mg; Błonnik: 31.20 g; W tym cukry: 40.49 g; WW: 27.33 Por; Potas: 2023.99 mg; Wapń: 488.93 mg; Fosfor: 924.27 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 239.65 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2579.57 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 36.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 44.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 1.57 g; Sód: 425.37 mg; Błonnik: 27.86 g; W tym cukry: 70.32 g; WW: 27.47 Por; Potas: 2812.72 mg; Wapń: 276.01 mg; Fosfor: 443.80 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 219.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2620.20 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.84 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1580.50 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 87.07 g; WW: 33.68 Por; Potas: 3803.66 mg; Wapń: 660.25 mg; Fosfor: 1164.95 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 351.35 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1400.63 mg; Błonnik: 21.08 g; W tym cukry: 76.67 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3006.43 mg; Wapń: 554.70 mg; Fosfor: 1034.11 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 293.27 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.87 g; Sód: 718.44 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 82.44 g; WW: 32.15 Por; Potas: 3044.53 mg; Wapń: 578.37 mg; Fosfor: 838.28 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 249.64 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),	
II Śniadanie: Banan 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31			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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.35 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Kw. tł. nasycone: 34.60 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1748.68 mg; Błonnik: 32.29 g; W tym cukry: 59.83 g; WW: 29.93 Por; Potas: 2880.35 mg; Wapń: 944.73 mg; Fosfor: 1237.33 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 287.21 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2372.40 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1594.95 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 46.07 g; WW: 30.04 Por; Potas: 2944.07 mg; Wapń: 613.10 mg; Fosfor: 997.73 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 243.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.46 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz ogółem: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; Kw. tł. nasycone: 34.02 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1693.52 mg; Błonnik: 36.01 g; W tym cukry: 107.69 g; WW: 36.67 Por; Potas: 3261.84 mg; Wapń: 585.93 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 343.80 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1715.67 mg; Błonnik: 31.20 g; W tym cukry: 40.49 g; WW: 27.33 Por; Potas: 2023.99 mg; Wapń: 488.93 mg; Fosfor: 924.27 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 239.65 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2579.57 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 36.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 44.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 1.57 g; Sód: 425.37 mg; Błonnik: 27.86 g; W tym cukry: 70.32 g; WW: 27.47 Por; Potas: 2812.72 mg; Wapń: 276.01 mg; Fosfor: 443.80 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 219.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	
Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,			

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorია 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorია 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2620.20 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.84 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1580.50 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 87.07 g; WW: 33.68 Por; Potas: 3803.66 mg; Wapń: 660.25 mg; Fosfor: 1164.95 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 351.35 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorია 10g ,		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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1400.63 mg; Błonnik: 21.08 g; W tym cukry: 76.67 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3006.43 mg; Wapń: 554.70 mg; Fosfor: 1034.11 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 293.27 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorია 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.87 g; Sód: 718.44 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 82.44 g; WW: 32.15 Por; Potas: 3044.53 mg; Wapń: 578.37 mg; Fosfor: 838.28 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 249.64 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykorია 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),	
II Śniadanie: Banan 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31			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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.35 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Kw. tł. nasycone: 34.60 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1748.68 mg; Błonnik: 32.29 g; W tym cukry: 59.83 g; WW: 29.93 Por; Potas: 2880.35 mg; Wapń: 944.73 mg; Fosfor: 1237.33 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 287.21 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2372.40 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1594.95 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 46.07 g; WW: 30.04 Por; Potas: 2944.07 mg; Wapń: 613.10 mg; Fosfor: 997.73 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 243.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.46 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz ogółem: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; Kw. tł. nasycone: 34.02 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1693.52 mg; Błonnik: 36.01 g; W tym cukry: 107.69 g; WW: 36.67 Por; Potas: 3261.84 mg; Wapń: 585.93 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 343.80 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1715.67 mg; Błonnik: 31.20 g; W tym cukry: 40.49 g; WW: 27.33 Por; Potas: 2023.99 mg; Wapń: 488.93 mg; Fosfor: 924.27 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 239.65 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2579.57 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 36.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 44.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 1.57 g; Sód: 425.37 mg; Błonnik: 27.86 g; W tym cukry: 70.32 g; WW: 27.47 Por; Potas: 2812.72 mg; Wapń: 276.01 mg; Fosfor: 443.80 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 219.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2620.20 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.84 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1580.50 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 87.07 g; WW: 33.68 Por; Potas: 3803.66 mg; Wapń: 660.25 mg; Fosfor: 1164.95 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 351.35 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1400.63 mg; Błonnik: 21.08 g; W tym cukry: 76.67 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3006.43 mg; Wapń: 554.70 mg; Fosfor: 1034.11 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 293.27 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.87 g; Sód: 718.44 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 82.44 g; WW: 32.15 Por; Potas: 3044.53 mg; Wapń: 578.37 mg; Fosfor: 838.28 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 249.64 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),	
II Śniadanie: Banan 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g , Pomidor b/skóry 90g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.35 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Kw. tł. nasycone: 34.60 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1748.68 mg; Błonnik: 32.29 g; W tym cukry: 59.83 g; WW: 29.93 Por; Potas: 2880.35 mg; Wapń: 944.73 mg; Fosfor: 1237.33 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 287.21 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2372.40 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1594.95 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 46.07 g; WW: 30.04 Por; Potas: 2944.07 mg; Wapń: 613.10 mg; Fosfor: 997.73 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 243.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.46 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz ogółem: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; Kw. tł. nasycone: 34.02 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1693.52 mg; Błonnik: 36.01 g; W tym cukry: 107.69 g; WW: 36.67 Por; Potas: 3261.84 mg; Wapń: 585.93 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 343.80 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 65.44 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1715.67 mg; Błonnik: 31.20 g; W tym cukry: 40.49 g; WW: 27.33 Por; Potas: 2023.99 mg; Wapń: 488.93 mg; Fosfor: 924.27 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 239.65 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2579.57 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 36.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1890.19 kcal; Białko ogółem: 44.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 1.57 g; Sód: 425.37 mg; Błonnik: 27.86 g; W tym cukry: 70.32 g; WW: 27.47 Por; Potas: 2812.72 mg; Wapń: 276.01 mg; Fosfor: 443.80 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 219.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

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

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorია 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorია 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2620.20 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.84 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1580.50 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 87.07 g; WW: 33.68 Por; Potas: 3803.66 mg; Wapń: 660.25 mg; Fosfor: 1164.95 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 351.35 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorია 10g ,		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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1400.63 mg; Błonnik: 21.08 g; W tym cukry: 76.67 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3006.43 mg; Wapń: 554.70 mg; Fosfor: 1034.11 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 293.27 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorია 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2380.47 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.87 g; Sód: 718.44 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 82.44 g; WW: 32.15 Por; Potas: 3044.53 mg; Wapń: 578.37 mg; Fosfor: 838.28 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 249.64 mg;

wtorek 2024-12-31			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykorია 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),	
II Śniadanie: Banan 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g , Pomidor b/skóry 90g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.35 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Kw. tł. nasycone: 34.60 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1748.68 mg; Błonnik: 32.29 g; W tym cukry: 59.83 g; WW: 29.93 Por; Potas: 2880.35 mg; Wapń: 944.73 mg; Fosfor: 1237.33 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 287.21 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2425.67 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz ogółem: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1486.20 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.29 mg;

wtorek 2024-12-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2372.40 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1594.95 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 46.07 g; WW: 30.04 Por; Potas: 2944.07 mg; Wapń: 613.10 mg; Fosfor: 997.73 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 243.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-12-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-31 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 500g (<i>GLU</i>), Bulka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.49 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz ogółem: 72.01 g; Węglowodany ogółem: 210.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.28 g; Sól: 1.52 g; Sód: 608.78 mg; Błonnik: 19.79 g; W tym cukry: 12.81 g; WW: 20.96 Por; Potas: 2063.17 mg; Wapń: 244.25 mg; Fosfor: 489.24 mg; Żelazo: 4.80 mg; Magnez: 110.09 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1335.44 mg; Błonnik: 43.83 g; W tym cukry: 97.27 g; WW: 36.15 Por; Potas: 4022.49 mg; Wapń: 580.39 mg; Fosfor: 1140.84 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 301.33 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.98 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1369.69 mg; Błonnik: 43.65 g; W tym cukry: 63.24 g; WW: 30.07 Por; Potas: 4045.21 mg; Wapń: 586.40 mg; Fosfor: 1226.24 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 330.03 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2024.29 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.01 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz ogółem: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1754.94 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.71 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.43 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 25.83 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.46 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.72 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz ogółem: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.70 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1790.19 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.50 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.50 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.78 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz ogółem: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1169.33 mg; Błonnik: 37.76 g; W tym cukry: 71.55 g; WW: 31.69 Por; Potas: 3639.91 mg; Wapń: 559.37 mg; Fosfor: 1078.03 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 270.30 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1787.01 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.41 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.23 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1673.57 kcal; Białko ogółem: 40.52 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.63 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1335.44 mg; Błonnik: 43.83 g; W tym cukry: 97.27 g; WW: 36.15 Por; Potas: 4022.49 mg; Wapń: 580.39 mg; Fosfor: 1140.84 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 301.33 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.98 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1369.69 mg; Błonnik: 43.65 g; W tym cukry: 63.24 g; WW: 30.07 Por; Potas: 4045.21 mg; Wapń: 586.40 mg; Fosfor: 1226.24 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 330.03 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2024.29 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.01 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz ogółem: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1754.94 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.71 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.43 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 25.83 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.46 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.72 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz ogółem: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.70 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1790.19 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.50 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.50 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-01Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.78 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz ogółem: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1169.33 mg; Błonnik: 37.76 g; W tym cukry: 71.55 g; WW: 31.69 Por; Potas: 3639.91 mg; Wapń: 559.37 mg; Fosfor: 1078.03 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 270.30 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1787.01 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.41 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.23 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1673.57 kcal; Białko ogółem: 40.52 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.63 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1335.44 mg; Błonnik: 43.83 g; W tym cukry: 97.27 g; WW: 36.15 Por; Potas: 4022.49 mg; Wapń: 580.39 mg; Fosfor: 1140.84 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 301.33 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.98 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1369.69 mg; Błonnik: 43.65 g; W tym cukry: 63.24 g; WW: 30.07 Por; Potas: 4045.21 mg; Wapń: 586.40 mg; Fosfor: 1226.24 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 330.03 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2024.29 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.01 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz ogółem: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1754.94 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.71 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.43 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 25.83 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.46 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.72 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz ogółem: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.70 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1790.19 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.50 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.50 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.78 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz ogółem: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1169.33 mg; Błonnik: 37.76 g; W tym cukry: 71.55 g; WW: 31.69 Por; Potas: 3639.91 mg; Wapń: 559.37 mg; Fosfor: 1078.03 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 270.30 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1787.01 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.41 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.23 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1673.57 kcal; Białko ogółem: 40.52 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.63 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1335.44 mg; Błonnik: 43.83 g; W tym cukry: 97.27 g; WW: 36.15 Por; Potas: 4022.49 mg; Wapń: 580.39 mg; Fosfor: 1140.84 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 301.33 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.98 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1369.69 mg; Błonnik: 43.65 g; W tym cukry: 63.24 g; WW: 30.07 Por; Potas: 4045.21 mg; Wapń: 586.40 mg; Fosfor: 1226.24 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 330.03 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2024.29 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.01 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz ogółem: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1754.94 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.71 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.43 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 25.83 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.46 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.72 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz ogółem: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.70 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1790.19 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.50 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.50 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-01			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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,			Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.78 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz ogółem: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1169.33 mg; Błonnik: 37.76 g; W tym cukry: 71.55 g; WW: 31.69 Por; Potas: 3639.91 mg; Wapń: 559.37 mg; Fosfor: 1078.03 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 270.30 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1787.01 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.41 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.23 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1673.57 kcal; Białko ogółem: 40.52 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.63 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1335.44 mg; Błonnik: 43.83 g; W tym cukry: 97.27 g; WW: 36.15 Por; Potas: 4022.49 mg; Wapń: 580.39 mg; Fosfor: 1140.84 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 301.33 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.98 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1369.69 mg; Błonnik: 43.65 g; W tym cukry: 63.24 g; WW: 30.07 Por; Potas: 4045.21 mg; Wapń: 586.40 mg; Fosfor: 1226.24 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 330.03 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2024.29 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.01 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz ogółem: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1754.94 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.71 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.43 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 25.83 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.46 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.72 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz ogółem: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.70 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1790.19 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.50 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.50 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-01			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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,			Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.78 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz ogółem: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1169.33 mg; Błonnik: 37.76 g; W tym cukry: 71.55 g; WW: 31.69 Por; Potas: 3639.91 mg; Wapń: 559.37 mg; Fosfor: 1078.03 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 270.30 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1787.01 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.41 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.23 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1673.57 kcal; Białko ogółem: 40.52 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.63 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1335.44 mg; Błonnik: 43.83 g; W tym cukry: 97.27 g; WW: 36.15 Por; Potas: 4022.49 mg; Wapń: 580.39 mg; Fosfor: 1140.84 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 301.33 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1953.98 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1369.69 mg; Błonnik: 43.65 g; W tym cukry: 63.24 g; WW: 30.07 Por; Potas: 4045.21 mg; Wapń: 586.40 mg; Fosfor: 1226.24 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 330.03 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2024.29 kcal; Białko ogółem: 72.07 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.01 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz ogółem: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1754.94 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz ogółem: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.71 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.43 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz ogółem: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 25.83 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.46 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.72 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz ogółem: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.47 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz ogółem: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 292.82 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.70 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1790.19 kcal; Białko ogółem: 61.41 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.50 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.50 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-01			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,			Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.78 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz ogółem: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1169.33 mg; Błonnik: 37.76 g; W tym cukry: 71.55 g; WW: 31.69 Por; Potas: 3639.91 mg; Wapń: 559.37 mg; Fosfor: 1078.03 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 270.30 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

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

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.41 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz ogółem: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1787.01 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.41 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.23 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

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

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.91 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Kcal: 1673.57 kcal; Białko ogółem: 40.52 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.63 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz ogółem: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.24 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.53 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz ogółem: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.35 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 32.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1719.42 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz ogółem: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 236.52 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.69 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2299.58 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 16.77 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.62 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Tłuszcz ogółem: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 1.40 g; Sód: 429.32 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 40.00 g; WW: 28.56 Por; Potas: 1858.92 mg; Wapń: 473.19 mg; Fosfor: 689.05 mg; Żelazo: 4.27 mg; Magnez: 123.37 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (<i>GLU</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

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

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.38 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1920.99 mg; Błonnik: 25.29 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1942.86 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 973.41 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 241.58 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.97 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz ogółem: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.24 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.53 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz ogółem: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.35 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 32.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1719.42 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz ogółem: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 236.52 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.69 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Sok owocowy 1szt,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml, Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g,

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

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2299.58 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 16.77 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z ryżem 300ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.62 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Tłuszcz ogółem: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 1.40 g; Sód: 429.32 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 40.00 g; WW: 28.56 Por; Potas: 1858.92 mg; Wapń: 473.19 mg; Fosfor: 689.05 mg; Żelazo: 4.27 mg; Magnez: 123.37 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Miód sztukowy 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.38 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1920.99 mg; Błonnik: 25.29 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1942.86 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 973.41 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 241.58 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.97 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz ogółem: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.24 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.53 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz ogółem: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.35 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 32.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1719.42 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz ogółem: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 236.52 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.69 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU) , Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

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

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU , MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ , GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU , MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2299.58 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 16.77 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU , JAJ , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU , MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.62 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Tłuszcz ogółem: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 1.40 g; Sód: 429.32 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 40.00 g; WW: 28.56 Por; Potas: 1858.92 mg; Wapń: 473.19 mg; Fosfor: 689.05 mg; Żelazo: 4.27 mg; Magnez: 123.37 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.38 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1920.99 mg; Błonnik: 25.29 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1942.86 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 973.41 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 241.58 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.97 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz ogółem: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.24 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.53 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz ogółem: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.35 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 32.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1719.42 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz ogółem: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 236.52 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.69 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Sok owocowy 1szt,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml, Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g,

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

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2299.58 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 16.77 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z ryżem 300ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.62 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Tłuszcz ogółem: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 1.40 g; Sód: 429.32 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 40.00 g; WW: 28.56 Por; Potas: 1858.92 mg; Wapń: 473.19 mg; Fosfor: 689.05 mg; Żelazo: 4.27 mg; Magnez: 123.37 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Miód sztukowy 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.38 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1920.99 mg; Błonnik: 25.29 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1942.86 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 973.41 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 241.58 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.97 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz ogółem: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.24 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.53 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz ogółem: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.35 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 32.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1719.42 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz ogółem: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 236.52 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.69 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Sok owocowy 1szt,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml, Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g,

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

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2299.58 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 16.77 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z ryżem 300ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.62 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Tłuszcz ogółem: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 1.40 g; Sód: 429.32 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 40.00 g; WW: 28.56 Por; Potas: 1858.92 mg; Wapń: 473.19 mg; Fosfor: 689.05 mg; Żelazo: 4.27 mg; Magnez: 123.37 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Miód sztukowy 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.38 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1920.99 mg; Błonnik: 25.29 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1942.86 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 973.41 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 241.58 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.97 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2467.93 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz ogółem: 64.17 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.24 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2071.53 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz ogółem: 63.28 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.35 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.92 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 322.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 32.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1719.42 kcal; Białko ogółem: 43.47 g; Tłuszcz ogółem: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 236.52 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.69 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Sok owocowy 1szt,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml, Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g,

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

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2299.58 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 16.77 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1937.17 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z ryżem 300ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.62 kcal; Białko ogółem: 50.54 g; Tłuszcz ogółem: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 1.40 g; Sód: 429.32 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 40.00 g; WW: 28.56 Por; Potas: 1858.92 mg; Wapń: 473.19 mg; Fosfor: 689.05 mg; Żelazo: 4.27 mg; Magnez: 123.37 mg;

czwartek 2025-01-02Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt, Miód sztukowy 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
II Śniadanie: Gruszka 1szt,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Melon żółty 150g,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.38 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz ogółem: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1920.99 mg; Błonnik: 25.29 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1942.86 mg; Wapń: 485.60 mg; Fosfor: 973.41 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 241.58 mg;

czwartek 2025-01-02			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-02			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.42 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2001.02 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.39 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-02			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa 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 ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1998.97 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.81 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

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

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa marchwianka z ryżem 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 400g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1790.32 kcal; Białko ogółem: 53.43 g; Tłuszcz ogółem: 64.79 g; Węglowodany ogółem: 250.68 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 0.62 g; Sód: 246.64 mg; Błonnik: 18.15 g; W tym cukry: 8.30 g; WW: 25.14 Por; Potas: 1072.96 mg; Wapń: 95.37 mg; Fosfor: 458.60 mg; Żelazo: 3.27 mg; Magnez: 78.08 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 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 sztukowe 15g 1szt (<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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1745.08 mg; Błonnik: 44.91 g; W tym cukry: 91.92 g; WW: 38.65 Por; Potas: 1884.14 mg; Wapń: 535.73 mg; Fosfor: 1079.38 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 272.95 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz ogółem: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1755.71 mg; Błonnik: 46.35 g; W tym cukry: 50.49 g; WW: 31.50 Por; Potas: 1830.86 mg; Wapń: 517.55 mg; Fosfor: 1012.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; Kw. tł. nasycone: 19.81 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1898.43 kcal; Białko ogółem: 45.87 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 1.41 g; Sód: 505.70 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 53.10 g; WW: 27.65 Por; Potas: 1640.00 mg; Wapń: 161.90 mg; Fosfor: 416.67 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 101.79 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biskoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; Kw. tł. nasycone: 19.78 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.60 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz ogółem: 70.53 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; Kw. tł. nasycone: 32.05 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1574.51 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 73.59 g; WW: 33.60 Por; Potas: 2537.27 mg; Wapń: 639.10 mg; Fosfor: 1102.60 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 241.20 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2007.18 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1305.65 mg; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 29.85 Por; Potas: 2077.15 mg; Wapń: 499.89 mg; Fosfor: 909.76 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 204.69 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.03 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz ogółem: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 1.70 g; Sód: 621.79 mg; Błonnik: 24.25 g; W tym cukry: 65.14 g; WW: 30.05 Por; Potas: 1924.25 mg; Wapń: 458.40 mg; Fosfor: 629.22 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 113.95 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica 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 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1825.06 kcal; Białko ogółem: 58.65 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.37 g; Sól: 3.56 g; Sód: 946.90 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 65.48 g; WW: 29.72 Por; Potas: 1930.80 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 461.77 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 139.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1633.39 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.40 g; Sól: 2.40 g; Sód: 187.79 mg; Błonnik: 23.41 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 25.57 Por; Potas: 1446.30 mg; Wapń: 76.90 mg; Fosfor: 244.57 mg; Żelazo: 3.21 mg; Magnez: 70.60 mg;

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.88 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.21 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 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 sztukowe 15g 1szt (<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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1745.08 mg; Błonnik: 44.91 g; W tym cukry: 91.92 g; WW: 38.65 Por; Potas: 1884.14 mg; Wapń: 535.73 mg; Fosfor: 1079.38 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 272.95 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz ogółem: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1755.71 mg; Błonnik: 46.35 g; W tym cukry: 50.49 g; WW: 31.50 Por; Potas: 1830.86 mg; Wapń: 517.55 mg; Fosfor: 1012.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; Kw. tł. nasycone: 19.81 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1898.43 kcal; Białko ogółem: 45.87 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 1.41 g; Sód: 505.70 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 53.10 g; WW: 27.65 Por; Potas: 1640.00 mg; Wapń: 161.90 mg; Fosfor: 416.67 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 101.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; Kw. tł. nasycone: 19.78 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.60 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz ogółem: 70.53 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; Kw. tł. nasycone: 32.05 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1574.51 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 73.59 g; WW: 33.60 Por; Potas: 2537.27 mg; Wapń: 639.10 mg; Fosfor: 1102.60 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 241.20 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2007.18 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1305.65 mg; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 29.85 Por; Potas: 2077.15 mg; Wapń: 499.89 mg; Fosfor: 909.76 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 204.69 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.03 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz ogółem: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 1.70 g; Sód: 621.79 mg; Błonnik: 24.25 g; W tym cukry: 65.14 g; WW: 30.05 Por; Potas: 1924.25 mg; Wapń: 458.40 mg; Fosfor: 629.22 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 113.95 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1825.06 kcal; Białko ogółem: 58.65 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.37 g; Sól: 3.56 g; Sód: 946.90 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 65.48 g; WW: 29.72 Por; Potas: 1930.80 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 461.77 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 139.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1633.39 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.40 g; Sól: 2.40 g; Sód: 187.79 mg; Błonnik: 23.41 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 25.57 Por; Potas: 1446.30 mg; Wapń: 76.90 mg; Fosfor: 244.57 mg; Żelazo: 3.21 mg; Magnez: 70.60 mg;

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.88 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.21 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 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 sztukowe 15g 1szt (<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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1745.08 mg; Błonnik: 44.91 g; W tym cukry: 91.92 g; WW: 38.65 Por; Potas: 1884.14 mg; Wapń: 535.73 mg; Fosfor: 1079.38 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 272.95 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz ogółem: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1755.71 mg; Błonnik: 46.35 g; W tym cukry: 50.49 g; WW: 31.50 Por; Potas: 1830.86 mg; Wapń: 517.55 mg; Fosfor: 1012.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; Kw. tł. nasycone: 19.81 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1898.43 kcal; Białko ogółem: 45.87 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 1.41 g; Sód: 505.70 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 53.10 g; WW: 27.65 Por; Potas: 1640.00 mg; Wapń: 161.90 mg; Fosfor: 416.67 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 101.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; Kw. tł. nasycone: 19.78 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.60 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz ogółem: 70.53 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; Kw. tł. nasycone: 32.05 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1574.51 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 73.59 g; WW: 33.60 Por; Potas: 2537.27 mg; Wapń: 639.10 mg; Fosfor: 1102.60 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 241.20 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2007.18 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1305.65 mg; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 29.85 Por; Potas: 2077.15 mg; Wapń: 499.89 mg; Fosfor: 909.76 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 204.69 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.03 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz ogółem: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 1.70 g; Sód: 621.79 mg; Błonnik: 24.25 g; W tym cukry: 65.14 g; WW: 30.05 Por; Potas: 1924.25 mg; Wapń: 458.40 mg; Fosfor: 629.22 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 113.95 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1825.06 kcal; Białko ogółem: 58.65 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.37 g; Sól: 3.56 g; Sód: 946.90 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 65.48 g; WW: 29.72 Por; Potas: 1930.80 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 461.77 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 139.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03			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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2366.55 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.36 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1581.76 mg; Błonnik: 39.63 g; W tym cukry: 68.97 g; WW: 34.37 Por; Potas: 1552.75 mg; Wapń: 504.78 mg; Fosfor: 993.05 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 238.50 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.98 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1375.31 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 67.83 g; WW: 32.90 Por; Potas: 2342.10 mg; Wapń: 504.80 mg; Fosfor: 926.92 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 212.34 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.98 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1375.31 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 67.83 g; WW: 32.90 Por; Potas: 2342.10 mg; Wapń: 504.80 mg; Fosfor: 926.92 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 212.34 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2401.58 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz ogółem: 55.59 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; Kw. tł. nasycone: 20.84 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1856.85 mg; Błonnik: 29.88 g; W tym cukry: 52.62 g; WW: 35.62 Por; Potas: 2516.15 mg; Wapń: 558.16 mg; Fosfor: 901.57 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 209.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1633.39 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.40 g; Sól: 2.40 g; Sód: 187.79 mg; Błonnik: 23.41 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 25.57 Por; Potas: 1446.30 mg; Wapń: 76.90 mg; Fosfor: 244.57 mg; Żelazo: 3.21 mg; Magnez: 70.60 mg;

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.88 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.21 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 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 sztukowe 15g 1szt (<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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1745.08 mg; Błonnik: 44.91 g; W tym cukry: 91.92 g; WW: 38.65 Por; Potas: 1884.14 mg; Wapń: 535.73 mg; Fosfor: 1079.38 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 272.95 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz ogółem: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1755.71 mg; Błonnik: 46.35 g; W tym cukry: 50.49 g; WW: 31.50 Por; Potas: 1830.86 mg; Wapń: 517.55 mg; Fosfor: 1012.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; Kw. tł. nasycone: 19.81 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1898.43 kcal; Białko ogółem: 45.87 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 1.41 g; Sód: 505.70 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 53.10 g; WW: 27.65 Por; Potas: 1640.00 mg; Wapń: 161.90 mg; Fosfor: 416.67 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 101.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; Kw. tł. nasycone: 19.78 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.60 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz ogółem: 70.53 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; Kw. tł. nasycone: 32.05 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1574.51 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 73.59 g; WW: 33.60 Por; Potas: 2537.27 mg; Wapń: 639.10 mg; Fosfor: 1102.60 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 241.20 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2007.18 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1305.65 mg; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 29.85 Por; Potas: 2077.15 mg; Wapń: 499.89 mg; Fosfor: 909.76 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 204.69 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.03 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz ogółem: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 1.70 g; Sód: 621.79 mg; Błonnik: 24.25 g; W tym cukry: 65.14 g; WW: 30.05 Por; Potas: 1924.25 mg; Wapń: 458.40 mg; Fosfor: 629.22 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 113.95 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1825.06 kcal; Białko ogółem: 58.65 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.37 g; Sól: 3.56 g; Sód: 946.90 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 65.48 g; WW: 29.72 Por; Potas: 1930.80 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 461.77 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 139.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03Jadłospis 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2366.55 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.36 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1581.76 mg; Błonnik: 39.63 g; W tym cukry: 68.97 g; WW: 34.37 Por; Potas: 1552.75 mg; Wapń: 504.78 mg; Fosfor: 993.05 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 238.50 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.98 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1375.31 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 67.83 g; WW: 32.90 Por; Potas: 2342.10 mg; Wapń: 504.80 mg; Fosfor: 926.92 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 212.34 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.98 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1375.31 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 67.83 g; WW: 32.90 Por; Potas: 2342.10 mg; Wapń: 504.80 mg; Fosfor: 926.92 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 212.34 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2401.58 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz ogółem: 55.59 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; Kw. tł. nasycone: 20.84 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1856.85 mg; Błonnik: 29.88 g; W tym cukry: 52.62 g; WW: 35.62 Por; Potas: 2516.15 mg; Wapń: 558.16 mg; Fosfor: 901.57 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 209.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1633.39 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.40 g; Sól: 2.40 g; Sód: 187.79 mg; Błonnik: 23.41 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 25.57 Por; Potas: 1446.30 mg; Wapń: 76.90 mg; Fosfor: 244.57 mg; Żelazo: 3.21 mg; Magnez: 70.60 mg;

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.88 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.21 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 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 sztukowe 15g 1szt (<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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1745.08 mg; Błonnik: 44.91 g; W tym cukry: 91.92 g; WW: 38.65 Por; Potas: 1884.14 mg; Wapń: 535.73 mg; Fosfor: 1079.38 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 272.95 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz ogółem: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1755.71 mg; Błonnik: 46.35 g; W tym cukry: 50.49 g; WW: 31.50 Por; Potas: 1830.86 mg; Wapń: 517.55 mg; Fosfor: 1012.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; Kw. tł. nasycone: 19.81 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1898.43 kcal; Białko ogółem: 45.87 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 1.41 g; Sód: 505.70 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 53.10 g; WW: 27.65 Por; Potas: 1640.00 mg; Wapń: 161.90 mg; Fosfor: 416.67 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 101.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; Kw. tł. nasycone: 19.78 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.60 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz ogółem: 70.53 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; Kw. tł. nasycone: 32.05 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1574.51 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 73.59 g; WW: 33.60 Por; Potas: 2537.27 mg; Wapń: 639.10 mg; Fosfor: 1102.60 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 241.20 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2007.18 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1305.65 mg; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 29.85 Por; Potas: 2077.15 mg; Wapń: 499.89 mg; Fosfor: 909.76 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 204.69 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.03 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz ogółem: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 1.70 g; Sód: 621.79 mg; Błonnik: 24.25 g; W tym cukry: 65.14 g; WW: 30.05 Por; Potas: 1924.25 mg; Wapń: 458.40 mg; Fosfor: 629.22 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 113.95 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1825.06 kcal; Białko ogółem: 58.65 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.37 g; Sól: 3.56 g; Sód: 946.90 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 65.48 g; WW: 29.72 Por; Potas: 1930.80 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 461.77 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 139.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03			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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2366.55 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.36 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1581.76 mg; Błonnik: 39.63 g; W tym cukry: 68.97 g; WW: 34.37 Por; Potas: 1552.75 mg; Wapń: 504.78 mg; Fosfor: 993.05 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 238.50 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.98 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1375.31 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 67.83 g; WW: 32.90 Por; Potas: 2342.10 mg; Wapń: 504.80 mg; Fosfor: 926.92 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 212.34 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.98 kcal; Białko ogółem: 72.96 g; Tłuszcz ogółem: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1375.31 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 67.83 g; WW: 32.90 Por; Potas: 2342.10 mg; Wapń: 504.80 mg; Fosfor: 926.92 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 212.34 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2401.58 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz ogółem: 55.59 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; Kw. tł. nasycone: 20.84 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1856.85 mg; Błonnik: 29.88 g; W tym cukry: 52.62 g; WW: 35.62 Por; Potas: 2516.15 mg; Wapń: 558.16 mg; Fosfor: 901.57 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 209.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1633.39 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.40 g; Sól: 2.40 g; Sód: 187.79 mg; Błonnik: 23.41 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 25.57 Por; Potas: 1446.30 mg; Wapń: 76.90 mg; Fosfor: 244.57 mg; Żelazo: 3.21 mg; Magnez: 70.60 mg;

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.88 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.21 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 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 sztukowe 15g 1szt (<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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2607.38 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.75 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1745.08 mg; Błonnik: 44.91 g; W tym cukry: 91.92 g; WW: 38.65 Por; Potas: 1884.14 mg; Wapń: 535.73 mg; Fosfor: 1079.38 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 272.95 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.28 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz ogółem: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1755.71 mg; Błonnik: 46.35 g; W tym cukry: 50.49 g; WW: 31.50 Por; Potas: 1830.86 mg; Wapń: 517.55 mg; Fosfor: 1012.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.71 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; Kw. tł. nasycone: 19.81 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.76 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1898.43 kcal; Białko ogółem: 45.87 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 1.41 g; Sód: 505.70 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 53.10 g; WW: 27.65 Por; Potas: 1640.00 mg; Wapń: 161.90 mg; Fosfor: 416.67 mg; Żelazo: 3.91 mg; Magnez: 101.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.53 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; Kw. tł. nasycone: 19.78 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1377.95 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2349.15 mg; Wapń: 510.80 mg; Fosfor: 931.22 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 212.94 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.60 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz ogółem: 70.53 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; Kw. tł. nasycone: 32.05 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1574.51 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 73.59 g; WW: 33.60 Por; Potas: 2537.27 mg; Wapń: 639.10 mg; Fosfor: 1102.60 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 241.20 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2007.18 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 297.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1305.65 mg; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 29.85 Por; Potas: 2077.15 mg; Wapń: 499.89 mg; Fosfor: 909.76 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 204.69 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.03 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz ogółem: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 1.70 g; Sód: 621.79 mg; Błonnik: 24.25 g; W tym cukry: 65.14 g; WW: 30.05 Por; Potas: 1924.25 mg; Wapń: 458.40 mg; Fosfor: 629.22 mg; Żelazo: 3.88 mg; Magnez: 113.95 mg;

piątek 2025-01-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1825.06 kcal; Białko ogółem: 58.65 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.37 g; Sól: 3.56 g; Sód: 946.90 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 65.48 g; WW: 29.72 Por; Potas: 1930.80 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 461.77 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 139.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml , 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), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1633.39 kcal; Białko ogółem: 43.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.40 g; Sól: 2.40 g; Sód: 187.79 mg; Błonnik: 23.41 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 25.57 Por; Potas: 1446.30 mg; Wapń: 76.90 mg; Fosfor: 244.57 mg; Żelazo: 3.21 mg; Magnez: 70.60 mg;

piątek 2025-01-03		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.88 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.21 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1876.09 kcal; Białko ogółem: 67.21 g; Tłuszcz ogółem: 58.79 g; Węglowodany ogółem: 276.03 g; Kw. tł.
nasycone: 14.18 g; Sól: 0.39 g; Sód: 143.65 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 14.19 g; WW: 27.70 Por; Potas: 2002.95 mg; Wapń: 189.28
mg; Fosfor: 519.24 mg; Żelazo: 6.42 mg; Magnez: 172.35 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotleć schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.01 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Kw. tł. nasycone: 18.19 g; Sól: 8.33 g; Sód: 2440.57 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 34.47 Por; Potas: 2289.89 mg; Wapń: 854.50 mg; Fosfor: 972.65 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 267.38 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.15 g; Sól: 8.39 g; Sód: 2453.32 mg; Błonnik: 34.72 g; W tym cukry: 49.33 g; WW: 27.63 Por; Potas: 2748.14 mg; Wapń: 859.10 mg; Fosfor: 1212.05 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 319.69 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.22 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.14 g; Sód: 232.49 mg; Błonnik: 20.22 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.59 Por; Potas: 1591.36 mg; Wapń: 195.91 mg; Fosfor: 360.52 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 90.21 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz ogółem: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1143.12 mg; Błonnik: 17.38 g; W tym cukry: 75.31 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2347.89 mg; Wapń: 571.25 mg; Fosfor: 897.33 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 170.20 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1115.71 mg; Błonnik: 15.16 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.27 Por; Potas: 1858.03 mg; Wapń: 466.21 mg; Fosfor: 843.52 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 146.08 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 1.98 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 69.94 g; WW: 29.73 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.07 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 4.18 g; Sód: 985.99 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 73.73 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2053.78 mg; Wapń: 193.38 mg; Fosfor: 476.92 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 131.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz ogółem: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (GLU), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2145.72 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz ogółem: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1258.00 mg; Błonnik: 22.17 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2282.46 mg; Wapń: 523.43 mg; Fosfor: 715.75 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 149.51 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.98 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.24 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 1.57 g; Sód: 204.21 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 55.49 g; WW: 25.02 Por; Potas: 2351.27 mg; Wapń: 188.17 mg; Fosfor: 483.09 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 130.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.01 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Kw. tł. nasycone: 18.19 g; Sól: 8.33 g; Sód: 2440.57 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 34.47 Por; Potas: 2289.89 mg; Wapń: 854.50 mg; Fosfor: 972.65 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 267.38 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.15 g; Sól: 8.39 g; Sód: 2453.32 mg; Błonnik: 34.72 g; W tym cukry: 49.33 g; WW: 27.63 Por; Potas: 2748.14 mg; Wapń: 859.10 mg; Fosfor: 1212.05 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 319.69 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.22 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.14 g; Sód: 232.49 mg; Błonnik: 20.22 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.59 Por; Potas: 1591.36 mg; Wapń: 195.91 mg; Fosfor: 360.52 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 90.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńiu) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-01-04		Jadłospis dla diety: U. Papkowata	
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04		Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa	
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz ogółem: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1143.12 mg; Błonnik: 17.38 g; W tym cukry: 75.31 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2347.89 mg; Wapń: 571.25 mg; Fosfor: 897.33 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 170.20 mg;

sobota 2025-01-04		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa	
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1115.71 mg; Błonnik: 15.16 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.27 Por; Potas: 1858.03 mg; Wapń: 466.21 mg; Fosfor: 843.52 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 146.08 mg;

sobota 2025-01-04		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa	
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 1.98 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 69.94 g; WW: 29.73 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-01-04		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.07 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 4.18 g; Sód: 985.99 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 73.73 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2053.78 mg; Wapń: 193.38 mg; Fosfor: 476.92 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 131.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz ogółem: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (GLU), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2145.72 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz ogółem: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1258.00 mg; Błonnik: 22.17 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2282.46 mg; Wapń: 523.43 mg; Fosfor: 715.75 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 149.51 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.98 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.24 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 1.57 g; Sód: 204.21 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 55.49 g; WW: 25.02 Por; Potas: 2351.27 mg; Wapń: 188.17 mg; Fosfor: 483.09 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 130.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.01 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Kw. tł. nasycone: 18.19 g; Sól: 8.33 g; Sód: 2440.57 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 34.47 Por; Potas: 2289.89 mg; Wapń: 854.50 mg; Fosfor: 972.65 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 267.38 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.15 g; Sól: 8.39 g; Sód: 2453.32 mg; Błonnik: 34.72 g; W tym cukry: 49.33 g; WW: 27.63 Por; Potas: 2748.14 mg; Wapń: 859.10 mg; Fosfor: 1212.05 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 319.69 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.22 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.14 g; Sód: 232.49 mg; Błonnik: 20.22 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.59 Por; Potas: 1591.36 mg; Wapń: 195.91 mg; Fosfor: 360.52 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 90.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńiu) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz ogółem: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1143.12 mg; Błonnik: 17.38 g; W tym cukry: 75.31 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2347.89 mg; Wapń: 571.25 mg; Fosfor: 897.33 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 170.20 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1115.71 mg; Błonnik: 15.16 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.27 Por; Potas: 1858.03 mg; Wapń: 466.21 mg; Fosfor: 843.52 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 146.08 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 1.98 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 69.94 g; WW: 29.73 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.07 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 4.18 g; Sód: 985.99 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 73.73 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2053.78 mg; Wapń: 193.38 mg; Fosfor: 476.92 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 131.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,			Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz ogółem: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,			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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (GLU), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,			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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,			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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2145.72 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz ogółem: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1258.00 mg; Błonnik: 22.17 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2282.46 mg; Wapń: 523.43 mg; Fosfor: 715.75 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 149.51 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.98 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.24 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 1.57 g; Sód: 204.21 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 55.49 g; WW: 25.02 Por; Potas: 2351.27 mg; Wapń: 188.17 mg; Fosfor: 483.09 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 130.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.01 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Kw. tł. nasycone: 18.19 g; Sól: 8.33 g; Sód: 2440.57 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 34.47 Por; Potas: 2289.89 mg; Wapń: 854.50 mg; Fosfor: 972.65 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 267.38 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.15 g; Sól: 8.39 g; Sód: 2453.32 mg; Błonnik: 34.72 g; W tym cukry: 49.33 g; WW: 27.63 Por; Potas: 2748.14 mg; Wapń: 859.10 mg; Fosfor: 1212.05 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 319.69 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.22 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.14 g; Sód: 232.49 mg; Błonnik: 20.22 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.59 Por; Potas: 1591.36 mg; Wapń: 195.91 mg; Fosfor: 360.52 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 90.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńiu) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz ogółem: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1143.12 mg; Błonnik: 17.38 g; W tym cukry: 75.31 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2347.89 mg; Wapń: 571.25 mg; Fosfor: 897.33 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 170.20 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1115.71 mg; Błonnik: 15.16 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.27 Por; Potas: 1858.03 mg; Wapń: 466.21 mg; Fosfor: 843.52 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 146.08 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		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 sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 1.98 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 69.94 g; WW: 29.73 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.07 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 4.18 g; Sód: 985.99 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 73.73 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2053.78 mg; Wapń: 193.38 mg; Fosfor: 476.92 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 131.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz ogółem: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (GLU), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2145.72 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz ogółem: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1258.00 mg; Błonnik: 22.17 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2282.46 mg; Wapń: 523.43 mg; Fosfor: 715.75 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 149.51 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.98 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.24 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 1.57 g; Sód: 204.21 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 55.49 g; WW: 25.02 Por; Potas: 2351.27 mg; Wapń: 188.17 mg; Fosfor: 483.09 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 130.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.01 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Kw. tł. nasycone: 18.19 g; Sól: 8.33 g; Sód: 2440.57 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 34.47 Por; Potas: 2289.89 mg; Wapń: 854.50 mg; Fosfor: 972.65 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 267.38 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.15 g; Sól: 8.39 g; Sód: 2453.32 mg; Błonnik: 34.72 g; W tym cukry: 49.33 g; WW: 27.63 Por; Potas: 2748.14 mg; Wapń: 859.10 mg; Fosfor: 1212.05 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 319.69 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.22 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.14 g; Sód: 232.49 mg; Błonnik: 20.22 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.59 Por; Potas: 1591.36 mg; Wapń: 195.91 mg; Fosfor: 360.52 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 90.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńiu) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz ogółem: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1143.12 mg; Błonnik: 17.38 g; W tym cukry: 75.31 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2347.89 mg; Wapń: 571.25 mg; Fosfor: 897.33 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 170.20 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1115.71 mg; Błonnik: 15.16 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.27 Por; Potas: 1858.03 mg; Wapń: 466.21 mg; Fosfor: 843.52 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 146.08 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 1.98 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 69.94 g; WW: 29.73 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.07 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 4.18 g; Sód: 985.99 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 73.73 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2053.78 mg; Wapń: 193.38 mg; Fosfor: 476.92 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 131.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz ogółem: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (GLU), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2145.72 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz ogółem: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1258.00 mg; Błonnik: 22.17 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2282.46 mg; Wapń: 523.43 mg; Fosfor: 715.75 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 149.51 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.98 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.24 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 1.57 g; Sód: 204.21 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 55.49 g; WW: 25.02 Por; Potas: 2351.27 mg; Wapń: 188.17 mg; Fosfor: 483.09 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 130.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.01 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Kw. tł. nasycone: 18.19 g; Sól: 8.33 g; Sód: 2440.57 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 34.47 Por; Potas: 2289.89 mg; Wapń: 854.50 mg; Fosfor: 972.65 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 267.38 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2142.11 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.60 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.15 g; Sól: 8.39 g; Sód: 2453.32 mg; Błonnik: 34.72 g; W tym cukry: 49.33 g; WW: 27.63 Por; Potas: 2748.14 mg; Wapń: 859.10 mg; Fosfor: 1212.05 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 319.69 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2354.42 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.22 kcal; Białko ogółem: 60.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.14 g; Sód: 232.49 mg; Błonnik: 20.22 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.59 Por; Potas: 1591.36 mg; Wapń: 195.91 mg; Fosfor: 360.52 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 90.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńiu) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz ogółem: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 314.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1143.12 mg; Błonnik: 17.38 g; W tym cukry: 75.31 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2347.89 mg; Wapń: 571.25 mg; Fosfor: 897.33 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 170.20 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1115.71 mg; Błonnik: 15.16 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.27 Por; Potas: 1858.03 mg; Wapń: 466.21 mg; Fosfor: 843.52 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 146.08 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 1.98 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 69.94 g; WW: 29.73 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-01-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.07 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz ogółem: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 4.18 g; Sód: 985.99 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 73.73 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2053.78 mg; Wapń: 193.38 mg; Fosfor: 476.92 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 131.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2266.37 kcal; Białko ogółem: 77.23 g; Tłuszcz ogółem: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (GLU), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.92 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-01-04Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.72 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1124.86 mg; Błonnik: 17.34 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.36 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</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 pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2145.72 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz ogółem: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1258.00 mg; Błonnik: 22.17 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2282.46 mg; Wapń: 523.43 mg; Fosfor: 715.75 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 149.51 mg;

sobota 2025-01-04 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml , Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.98 kcal; Białko ogółem: 58.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.24 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 1.57 g; Sód: 204.21 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 55.49 g; WW: 25.02 Por; Potas: 2351.27 mg; Wapń: 188.17 mg; Fosfor: 483.09 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 130.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g, Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1773.69 kcal; Białko ogółem: 66.88 g; Tłuszcz ogółem: 60.71 g; Węglowodany ogółem: 239.84 g; Kw. tł. nasycone: 15.65 g; Sól: 0.42 g; Sód: 159.96 mg; Błonnik: 14.77 g; W tym cukry: 7.32 g; WW: 24.08 Por; Potas: 1425.95 mg; Wapń: 139.13 mg; Fosfor: 408.84 mg; Żelazo: 3.61 mg; Magnez: 90.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2560.97 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz ogółem: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Kw. tł. nasycone: 24.43 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1690.06 mg; Błonnik: 40.94 g; W tym cukry: 75.79 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3627.37 mg; Wapń: 538.08 mg; Fosfor: 1121.33 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 283.56 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.55 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz ogółem: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1664.36 mg; Błonnik: 43.22 g; W tym cukry: 54.20 g; WW: 28.42 Por; Potas: 4229.42 mg; Wapń: 594.89 mg; Fosfor: 1364.09 mg; Żelazo: 12.01 mg; Magnez: 350.01 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 1.74 g; Sód: 542.90 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 35.45 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3021.60 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 681.09 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 159.18 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Kw. tł. nasycone: 21.27 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1501.92 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 30.13 Por; Potas: 3874.69 mg; Wapń: 551.45 mg; Fosfor: 1084.26 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 245.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2560.97 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz ogółem: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Kw. tł. nasycone: 24.43 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1690.06 mg; Błonnik: 40.94 g; W tym cukry: 75.79 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3627.37 mg; Wapń: 538.08 mg; Fosfor: 1121.33 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 283.56 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.55 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz ogółem: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1664.36 mg; Błonnik: 43.22 g; W tym cukry: 54.20 g; WW: 28.42 Por; Potas: 4229.42 mg; Wapń: 594.89 mg; Fosfor: 1364.09 mg; Żelazo: 12.01 mg; Magnez: 350.01 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 1.74 g; Sód: 542.90 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 35.45 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3021.60 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 681.09 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 159.18 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,		Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,		Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,		Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Kw. tł. nasycone: 21.27 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1501.92 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 30.13 Por; Potas: 3874.69 mg; Wapń: 551.45 mg; Fosfor: 1084.26 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 245.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2560.97 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz ogółem: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Kw. tł. nasycone: 24.43 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1690.06 mg; Błonnik: 40.94 g; W tym cukry: 75.79 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3627.37 mg; Wapń: 538.08 mg; Fosfor: 1121.33 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 283.56 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.55 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz ogółem: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1664.36 mg; Błonnik: 43.22 g; W tym cukry: 54.20 g; WW: 28.42 Por; Potas: 4229.42 mg; Wapń: 594.89 mg; Fosfor: 1364.09 mg; Żelazo: 12.01 mg; Magnez: 350.01 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 1.74 g; Sód: 542.90 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 35.45 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3021.60 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 681.09 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 159.18 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,		Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Kw. tł. nasycone: 21.27 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1501.92 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 30.13 Por; Potas: 3874.69 mg; Wapń: 551.45 mg; Fosfor: 1084.26 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 245.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2560.97 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz ogółem: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Kw. tł. nasycone: 24.43 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1690.06 mg; Błonnik: 40.94 g; W tym cukry: 75.79 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3627.37 mg; Wapń: 538.08 mg; Fosfor: 1121.33 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 283.56 mg;

niedziela 2025-01-05Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.55 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz ogółem: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1664.36 mg; Błonnik: 43.22 g; W tym cukry: 54.20 g; WW: 28.42 Por; Potas: 4229.42 mg; Wapń: 594.89 mg; Fosfor: 1364.09 mg; Żelazo: 12.01 mg; Magnez: 350.01 mg;

niedziela 2025-01-05Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 1.74 g; Sód: 542.90 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 35.45 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3021.60 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 681.09 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 159.18 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g , Rzodkiewka biala 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>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</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>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</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), 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 ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Kw. tł. nasycone: 21.27 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1501.92 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 30.13 Por; Potas: 3874.69 mg; Wapń: 551.45 mg; Fosfor: 1084.26 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 245.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2560.97 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz ogółem: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Kw. tł. nasycone: 24.43 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1690.06 mg; Błonnik: 40.94 g; W tym cukry: 75.79 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3627.37 mg; Wapń: 538.08 mg; Fosfor: 1121.33 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 283.56 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.55 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz ogółem: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1664.36 mg; Błonnik: 43.22 g; W tym cukry: 54.20 g; WW: 28.42 Por; Potas: 4229.42 mg; Wapń: 594.89 mg; Fosfor: 1364.09 mg; Żelazo: 12.01 mg; Magnez: 350.01 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Blonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 1.74 g; Sód: 542.90 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 35.45 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3021.60 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 681.09 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 159.18 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</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 ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Kw. tł. nasycone: 21.27 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1501.92 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 30.13 Por; Potas: 3874.69 mg; Wapń: 551.45 mg; Fosfor: 1084.26 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 245.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2560.97 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz ogółem: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Kw. tł. nasycone: 24.43 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1690.06 mg; Błonnik: 40.94 g; W tym cukry: 75.79 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3627.37 mg; Wapń: 538.08 mg; Fosfor: 1121.33 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 283.56 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.55 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz ogółem: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1664.36 mg; Błonnik: 43.22 g; W tym cukry: 54.20 g; WW: 28.42 Por; Potas: 4229.42 mg; Wapń: 594.89 mg; Fosfor: 1364.09 mg; Żelazo: 12.01 mg; Magnez: 350.01 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.47 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz ogółem: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 1.74 g; Sód: 542.90 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 35.45 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3021.60 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 681.09 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 159.18 mg;

niedziela 2025-01-05 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-01-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</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 ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Kw. tł. nasycone: 21.27 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1501.92 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 54.79 g; WW: 30.13 Por; Potas: 3874.69 mg; Wapń: 551.45 mg; Fosfor: 1084.26 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 245.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	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>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1774.34 kcal; Białko ogółem: 54.29 g; Tłuszcz ogółem: 65.58 g; Węglowodany ogółem: 244.46 g; Kw. tł. nasycone: 16.31 g; Sól: 0.54 g; Sód: 214.49 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 11.30 g; WW: 24.59 Por; Potas: 2028.52 mg; Wapń: 116.36 mg; Fosfor: 498.78 mg; Żelazo: 3.86 mg; Magnez: 119.39 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2160.12 mg; Błonnik: 37.05 g; W tym cukry: 69.95 g; WW: 38.11 Por; Potas: 2844.48 mg; Wapń: 545.07 mg; Fosfor: 987.71 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 297.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.71 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz ogółem: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Kw. tł. nasycone: 8.25 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2172.02 mg; Błonnik: 38.39 g; W tym cukry: 47.24 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2667.58 mg; Wapń: 513.07 mg; Fosfor: 985.61 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 305.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.56 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.32 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1735.96 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz ogółem: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 1.66 g; Sód: 232.60 mg; Błonnik: 28.62 g; W tym cukry: 30.74 g; WW: 28.11 Por; Potas: 1795.26 mg; Wapń: 181.18 mg; Fosfor: 333.93 mg; Żelazo: 4.99 mg; Magnez: 103.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczerek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1375.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 48.72 g; WW: 34.17 Por; Potas: 2565.66 mg; Wapń: 612.58 mg; Fosfor: 970.43 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 194.12 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1940.81 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1061.59 mg; Błonnik: 16.80 g; W tym cukry: 38.31 g; WW: 31.69 Por; Potas: 1759.13 mg; Wapń: 435.73 mg; Fosfor: 662.44 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 143.06 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1984.06 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 1.93 g; Sód: 344.90 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 42.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 2147.76 mg; Wapń: 481.18 mg; Fosfor: 548.93 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 133.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1818.24 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz ogółem: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 3.35 g; Sód: 984.60 mg; Błonnik: 27.82 g; W tym cukry: 46.63 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2192.06 mg; Wapń: 193.18 mg; Fosfor: 478.23 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 142.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2183.90 mg; Błonnik: 31.47 g; W tym cukry: 43.55 g; WW: 33.54 Por; Potas: 2931.34 mg; Wapń: 881.04 mg; Fosfor: 1175.61 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 302.22 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.69 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 33.91 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.24 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz ogółem: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.31 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1219.96 mg; Błonnik: 27.87 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 31.57 Por; Potas: 2525.40 mg; Wapń: 515.66 mg; Fosfor: 723.15 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 176.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salátý lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompót owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1586.56 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 1.58 g; Sód: 223.40 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 29.71 g; WW: 25.78 Por; Potas: 1767.06 mg; Wapń: 157.18 mg; Fosfor: 316.73 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 101.52 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2160.12 mg; Błonnik: 37.05 g; W tym cukry: 69.95 g; WW: 38.11 Por; Potas: 2844.48 mg; Wapń: 545.07 mg; Fosfor: 987.71 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 297.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.71 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz ogółem: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Kw. tł. nasycone: 8.25 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2172.02 mg; Błonnik: 38.39 g; W tym cukry: 47.24 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2667.58 mg; Wapń: 513.07 mg; Fosfor: 985.61 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 305.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.56 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.32 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1735.96 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz ogółem: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 1.66 g; Sód: 232.60 mg; Błonnik: 28.62 g; W tym cukry: 30.74 g; WW: 28.11 Por; Potas: 1795.26 mg; Wapń: 181.18 mg; Fosfor: 333.93 mg; Żelazo: 4.99 mg; Magnez: 103.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1375.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 48.72 g; WW: 34.17 Por; Potas: 2565.66 mg; Wapń: 612.58 mg; Fosfor: 970.43 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 194.12 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (GLU), Ryż na sypko 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1940.81 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1061.59 mg; Błonnik: 16.80 g; W tym cukry: 38.31 g; WW: 31.69 Por; Potas: 1759.13 mg; Wapń: 435.73 mg; Fosfor: 662.44 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 143.06 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), 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 (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1984.06 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 1.93 g; Sód: 344.90 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 42.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 2147.76 mg; Wapń: 481.18 mg; Fosfor: 548.93 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 133.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna 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 (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1818.24 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz ogółem: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 3.35 g; Sód: 984.60 mg; Błonnik: 27.82 g; W tym cukry: 46.63 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2192.06 mg; Wapń: 193.18 mg; Fosfor: 478.23 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 142.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2183.90 mg; Błonnik: 31.47 g; W tym cukry: 43.55 g; WW: 33.54 Por; Potas: 2931.34 mg; Wapń: 881.04 mg; Fosfor: 1175.61 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 302.22 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.69 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 33.91 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.24 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz ogółem: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.31 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1219.96 mg; Błonnik: 27.87 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 31.57 Por; Potas: 2525.40 mg; Wapń: 515.66 mg; Fosfor: 723.15 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 176.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salátý lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompót owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1586.56 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 1.58 g; Sód: 223.40 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 29.71 g; WW: 25.78 Por; Potas: 1767.06 mg; Wapń: 157.18 mg; Fosfor: 316.73 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 101.52 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt, 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2160.12 mg; Błonnik: 37.05 g; W tym cukry: 69.95 g; WW: 38.11 Por; Potas: 2844.48 mg; Wapń: 545.07 mg; Fosfor: 987.71 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 297.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.71 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz ogółem: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Kw. tł. nasycone: 8.25 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2172.02 mg; Błonnik: 38.39 g; W tym cukry: 47.24 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2667.58 mg; Wapń: 513.07 mg; Fosfor: 985.61 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 305.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.56 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.32 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1735.96 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz ogółem: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 1.66 g; Sód: 232.60 mg; Błonnik: 28.62 g; W tym cukry: 30.74 g; WW: 28.11 Por; Potas: 1795.26 mg; Wapń: 181.18 mg; Fosfor: 333.93 mg; Żelazo: 4.99 mg; Magnez: 103.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1375.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 48.72 g; WW: 34.17 Por; Potas: 2565.66 mg; Wapń: 612.58 mg; Fosfor: 970.43 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 194.12 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1940.81 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1061.59 mg; Błonnik: 16.80 g; W tym cukry: 38.31 g; WW: 31.69 Por; Potas: 1759.13 mg; Wapń: 435.73 mg; Fosfor: 662.44 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 143.06 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1984.06 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 1.93 g; Sód: 344.90 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 42.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 2147.76 mg; Wapń: 481.18 mg; Fosfor: 548.93 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 133.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna 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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1818.24 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz ogółem: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 3.35 g; Sód: 984.60 mg; Błonnik: 27.82 g; W tym cukry: 46.63 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2192.06 mg; Wapń: 193.18 mg; Fosfor: 478.23 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 142.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2183.90 mg; Błonnik: 31.47 g; W tym cukry: 43.55 g; WW: 33.54 Por; Potas: 2931.34 mg; Wapń: 881.04 mg; Fosfor: 1175.61 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 302.22 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.69 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 33.91 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.24 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz ogółem: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.31 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1219.96 mg; Błonnik: 27.87 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 31.57 Por; Potas: 2525.40 mg; Wapń: 515.66 mg; Fosfor: 723.15 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 176.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salátý lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompót owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1586.56 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 1.58 g; Sód: 223.40 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 29.71 g; WW: 25.78 Por; Potas: 1767.06 mg; Wapń: 157.18 mg; Fosfor: 316.73 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 101.52 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2160.12 mg; Błonnik: 37.05 g; W tym cukry: 69.95 g; WW: 38.11 Por; Potas: 2844.48 mg; Wapń: 545.07 mg; Fosfor: 987.71 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 297.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.71 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz ogółem: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Kw. tł. nasycone: 8.25 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2172.02 mg; Błonnik: 38.39 g; W tym cukry: 47.24 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2667.58 mg; Wapń: 513.07 mg; Fosfor: 985.61 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 305.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.56 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.32 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1735.96 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz ogółem: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 1.66 g; Sód: 232.60 mg; Błonnik: 28.62 g; W tym cukry: 30.74 g; WW: 28.11 Por; Potas: 1795.26 mg; Wapń: 181.18 mg; Fosfor: 333.93 mg; Żelazo: 4.99 mg; Magnez: 103.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńska złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Szyńska złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1375.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 48.72 g; WW: 34.17 Por; Potas: 2565.66 mg; Wapń: 612.58 mg; Fosfor: 970.43 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 194.12 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (GLU), Ryż na sypko 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńska złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1940.81 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1061.59 mg; Błonnik: 16.80 g; W tym cukry: 38.31 g; WW: 31.69 Por; Potas: 1759.13 mg; Wapń: 435.73 mg; Fosfor: 662.44 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 143.06 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE), 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 (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńska złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1984.06 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 1.93 g; Sód: 344.90 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 42.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 2147.76 mg; Wapń: 481.18 mg; Fosfor: 548.93 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 133.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku 150g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szyńska złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1818.24 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz ogółem: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 3.35 g; Sód: 984.60 mg; Błonnik: 27.82 g; W tym cukry: 46.63 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2192.06 mg; Wapń: 193.18 mg; Fosfor: 478.23 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 142.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2183.90 mg; Błonnik: 31.47 g; W tym cukry: 43.55 g; WW: 33.54 Por; Potas: 2931.34 mg; Wapń: 881.04 mg; Fosfor: 1175.61 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 302.22 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.69 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 33.91 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.24 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz ogółem: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.31 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1219.96 mg; Błonnik: 27.87 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 31.57 Por; Potas: 2525.40 mg; Wapń: 515.66 mg; Fosfor: 723.15 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 176.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salátý lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompót owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1586.56 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 1.58 g; Sód: 223.40 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 29.71 g; WW: 25.78 Por; Potas: 1767.06 mg; Wapń: 157.18 mg; Fosfor: 316.73 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 101.52 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2160.12 mg; Błonnik: 37.05 g; W tym cukry: 69.95 g; WW: 38.11 Por; Potas: 2844.48 mg; Wapń: 545.07 mg; Fosfor: 987.71 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 297.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.71 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz ogółem: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Kw. tł. nasycone: 8.25 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2172.02 mg; Błonnik: 38.39 g; W tym cukry: 47.24 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2667.58 mg; Wapń: 513.07 mg; Fosfor: 985.61 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 305.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.56 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.32 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1735.96 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz ogółem: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 1.66 g; Sód: 232.60 mg; Błonnik: 28.62 g; W tym cukry: 30.74 g; WW: 28.11 Por; Potas: 1795.26 mg; Wapń: 181.18 mg; Fosfor: 333.93 mg; Żelazo: 4.99 mg; Magnez: 103.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1375.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 48.72 g; WW: 34.17 Por; Potas: 2565.66 mg; Wapń: 612.58 mg; Fosfor: 970.43 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 194.12 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1940.81 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1061.59 mg; Błonnik: 16.80 g; W tym cukry: 38.31 g; WW: 31.69 Por; Potas: 1759.13 mg; Wapń: 435.73 mg; Fosfor: 662.44 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 143.06 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1984.06 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 1.93 g; Sód: 344.90 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 42.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 2147.76 mg; Wapń: 481.18 mg; Fosfor: 548.93 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 133.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna 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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1818.24 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz ogółem: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 3.35 g; Sód: 984.60 mg; Błonnik: 27.82 g; W tym cukry: 46.63 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2192.06 mg; Wapń: 193.18 mg; Fosfor: 478.23 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 142.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2183.90 mg; Błonnik: 31.47 g; W tym cukry: 43.55 g; WW: 33.54 Por; Potas: 2931.34 mg; Wapń: 881.04 mg; Fosfor: 1175.61 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 302.22 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.69 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 33.91 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.24 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz ogółem: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.31 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1219.96 mg; Błonnik: 27.87 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 31.57 Por; Potas: 2525.40 mg; Wapń: 515.66 mg; Fosfor: 723.15 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 176.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salátý lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , Kurczak z warzywami po chińsku b/glu 150g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 150g , Kompót owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1586.56 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 1.58 g; Sód: 223.40 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 29.71 g; WW: 25.78 Por; Potas: 1767.06 mg; Wapń: 157.18 mg; Fosfor: 316.73 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 101.52 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2281.99 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2160.12 mg; Błonnik: 37.05 g; W tym cukry: 69.95 g; WW: 38.11 Por; Potas: 2844.48 mg; Wapń: 545.07 mg; Fosfor: 987.71 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 297.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.71 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz ogółem: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Kw. tł. nasycone: 8.25 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2172.02 mg; Błonnik: 38.39 g; W tym cukry: 47.24 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2667.58 mg; Wapń: 513.07 mg; Fosfor: 985.61 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 305.57 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.56 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz ogółem: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.32 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1735.96 kcal; Białko ogółem: 54.97 g; Tłuszcz ogółem: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 1.66 g; Sód: 232.60 mg; Błonnik: 28.62 g; W tym cukry: 30.74 g; WW: 28.11 Por; Potas: 1795.26 mg; Wapń: 181.18 mg; Fosfor: 333.93 mg; Żelazo: 4.99 mg; Magnez: 103.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.56 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1375.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 48.72 g; WW: 34.17 Por; Potas: 2565.66 mg; Wapń: 612.58 mg; Fosfor: 970.43 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 194.12 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1940.81 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1061.59 mg; Błonnik: 16.80 g; W tym cukry: 38.31 g; WW: 31.69 Por; Potas: 1759.13 mg; Wapń: 435.73 mg; Fosfor: 662.44 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 143.06 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1984.06 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz ogółem: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 1.93 g; Sód: 344.90 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 42.94 g; WW: 31.98 Por; Potas: 2147.76 mg; Wapń: 481.18 mg; Fosfor: 548.93 mg; Żelazo: 5.24 mg; Magnez: 133.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1818.24 kcal; Białko ogółem: 66.03 g; Tłuszcz ogółem: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.54 g; Sól: 3.35 g; Sód: 984.60 mg; Błonnik: 27.82 g; W tym cukry: 46.63 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2192.06 mg; Wapń: 193.18 mg; Fosfor: 478.23 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 142.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z 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 , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz ogółem: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2183.90 mg; Błonnik: 31.47 g; W tym cukry: 43.55 g; WW: 33.54 Por; Potas: 2931.34 mg; Wapń: 881.04 mg; Fosfor: 1175.61 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 302.22 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1109.66 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.91 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.69 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1111.60 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 33.91 Por; Potas: 2458.26 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 760.43 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 183.92 mg;

poniedziałek 2025-01-06Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 50g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.24 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz ogółem: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.31 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1219.96 mg; Błonnik: 27.87 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 31.57 Por; Potas: 2525.40 mg; Wapń: 515.66 mg; Fosfor: 723.15 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 176.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml , 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 (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1586.56 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 1.58 g; Sód: 223.40 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 29.71 g; WW: 25.78 Por; Potas: 1767.06 mg; Wapń: 157.18 mg; Fosfor: 316.73 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 101.52 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Kurczak z warzywami po chińsku 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1702.21 kcal; Białko ogółem: 54.30 g; Tłuszcz ogółem: 51.36 g; Węglowodany ogółem: 258.07 g; Kw. tł. nasycone: 14.33 g; Sól: 0.48 g; Sód: 190.18 mg; Błonnik: 18.18 g; W tym cukry: 12.16 g; WW: 25.92 Por; Potas: 1719.54 mg; Wapń: 135.85 mg; Fosfor: 506.22 mg; Żelazo: 3.79 mg; Magnez: 108.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.47 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.46 mg; Błonnik: 33.83 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 31.38 Por; Potas: 1833.15 mg; Wapń: 819.36 mg; Fosfor: 1080.88 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 219.22 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1930.75 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1996.36 mg; Błonnik: 39.72 g; W tym cukry: 45.19 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2112.85 mg; Wapń: 846.61 mg; Fosfor: 1100.57 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 251.33 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.82 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.02 kcal; Białko ogółem: 39.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.63 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.58 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2473.02 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz ogółem: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.28 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.77 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.71 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1705.65 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz ogółem: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 26.80 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.86 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1835.16 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 26.98 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.04 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz ogółem: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1468.83 mg; Błonnik: 25.42 g; W tym cukry: 46.00 g; WW: 27.97 Por; Potas: 1770.51 mg; Wapń: 527.07 mg; Fosfor: 623.82 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 137.55 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.47 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.46 mg; Błonnik: 33.83 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 31.38 Por; Potas: 1833.15 mg; Wapń: 819.36 mg; Fosfor: 1080.88 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 219.22 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1930.75 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1996.36 mg; Błonnik: 39.72 g; W tym cukry: 45.19 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2112.85 mg; Wapń: 846.61 mg; Fosfor: 1100.57 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 251.33 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.82 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.02 kcal; Białko ogółem: 39.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.63 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.58 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2473.02 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz ogółem: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.28 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.77 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.71 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1705.65 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz ogółem: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 26.80 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.86 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1835.16 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 26.98 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.04 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz ogółem: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1468.83 mg; Błonnik: 25.42 g; W tym cukry: 46.00 g; WW: 27.97 Por; Potas: 1770.51 mg; Wapń: 527.07 mg; Fosfor: 623.82 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 137.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.47 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.46 mg; Błonnik: 33.83 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 31.38 Por; Potas: 1833.15 mg; Wapń: 819.36 mg; Fosfor: 1080.88 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 219.22 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1930.75 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1996.36 mg; Błonnik: 39.72 g; W tym cukry: 45.19 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2112.85 mg; Wapń: 846.61 mg; Fosfor: 1100.57 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 251.33 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.82 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.02 kcal; Białko ogółem: 39.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.63 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.58 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2473.02 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz ogółem: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.28 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.77 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.71 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1705.65 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz ogółem: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 26.80 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.86 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1835.16 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 26.98 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
			Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.04 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz ogółem: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1468.83 mg; Błonnik: 25.42 g; W tym cukry: 46.00 g; WW: 27.97 Por; Potas: 1770.51 mg; Wapń: 527.07 mg; Fosfor: 623.82 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 137.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.47 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.46 mg; Błonnik: 33.83 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 31.38 Por; Potas: 1833.15 mg; Wapń: 819.36 mg; Fosfor: 1080.88 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 219.22 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1930.75 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1996.36 mg; Błonnik: 39.72 g; W tym cukry: 45.19 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2112.85 mg; Wapń: 846.61 mg; Fosfor: 1100.57 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 251.33 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.82 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.02 kcal; Białko ogółem: 39.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.63 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.58 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2473.02 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz ogółem: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.28 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.77 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Pakowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.71 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1705.65 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz ogółem: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 26.80 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.86 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1835.16 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 26.98 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,		Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,		Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,	
		Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	
		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

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

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
		Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.04 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz ogółem: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1468.83 mg; Błonnik: 25.42 g; W tym cukry: 46.00 g; WW: 27.97 Por; Potas: 1770.51 mg; Wapń: 527.07 mg; Fosfor: 623.82 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 137.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.47 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.46 mg; Błonnik: 33.83 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 31.38 Por; Potas: 1833.15 mg; Wapń: 819.36 mg; Fosfor: 1080.88 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 219.22 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1930.75 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1996.36 mg; Błonnik: 39.72 g; W tym cukry: 45.19 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2112.85 mg; Wapń: 846.61 mg; Fosfor: 1100.57 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 251.33 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.82 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.02 kcal; Białko ogółem: 39.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.63 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.58 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2473.02 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz ogółem: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.28 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.77 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.71 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1705.65 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz ogółem: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 26.80 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.86 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1835.16 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 26.98 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.04 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz ogółem: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1468.83 mg; Błonnik: 25.42 g; W tym cukry: 46.00 g; WW: 27.97 Por; Potas: 1770.51 mg; Wapń: 527.07 mg; Fosfor: 623.82 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 137.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2176.42 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.47 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.46 mg; Błonnik: 33.83 g; W tym cukry: 70.38 g; WW: 31.38 Por; Potas: 1833.15 mg; Wapń: 819.36 mg; Fosfor: 1080.88 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 219.22 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1930.75 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 258.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1996.36 mg; Błonnik: 39.72 g; W tym cukry: 45.19 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2112.85 mg; Wapń: 846.61 mg; Fosfor: 1100.57 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 251.33 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.82 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.02 kcal; Białko ogółem: 39.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.63 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.58 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2473.02 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz ogółem: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.28 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.04 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 104.64 g; WW: 32.77 Por; Potas: 4288.65 mg; Wapń: 877.59 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2180.71 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1705.65 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz ogółem: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 26.80 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1801.86 kcal; Białko ogółem: 50.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-01-07			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1835.16 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 26.98 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.32 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 279.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.13 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-01-07Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.04 kcal; Białko ogółem: 71.44 g; Tłuszcz ogółem: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1468.83 mg; Błonnik: 25.42 g; W tym cukry: 46.00 g; WW: 27.97 Por; Potas: 1770.51 mg; Wapń: 527.07 mg; Fosfor: 623.82 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 137.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 500g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1769.50 kcal; Białko ogółem: 59.67 g; Tłuszcz ogółem: 59.23 g; Węglowodany ogółem: 253.78 g; Kw. tł. nasycone: 15.28 g; Sól: 1.18 g; Sód: 472.01 mg; Błonnik: 22.31 g; W tym cukry: 8.68 g; WW: 25.48 Por; Potas: 1762.01 mg; Wapń: 137.50 mg; Fosfor: 638.90 mg; Żelazo: 4.49 mg; Magnez: 147.59 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.95 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2498.43 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 83.63 g; WW: 36.43 Por; Potas: 3863.07 mg; Wapń: 571.53 mg; Fosfor: 1391.56 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 382.23 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz ogółem: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2720.52 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 37.07 g; WW: 28.09 Por; Potas: 3936.19 mg; Wapń: 638.51 mg; Fosfor: 1367.66 mg; Żelazo: 14.59 mg; Magnez: 420.63 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 20g , Pomidor b/skóry 80g , Dżem szt - 25g 1szt ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz ogółem: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 34.00 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1896.56 kcal; Białko ogółem: 52.02 g; Tłuszcz ogółem: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 1.91 g; Sód: 319.07 mg; Błonnik: 25.54 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.84 Por; Potas: 2675.98 mg; Wapń: 134.62 mg; Fosfor: 418.80 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 128.57 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,
--	--	---

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

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1240.02 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3563.81 mg; Wapń: 574.93 mg; Fosfor: 1146.47 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 252.06 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1123.60 mg; Błonnik: 19.11 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2883.87 mg; Wapń: 445.04 mg; Fosfor: 856.68 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 218.30 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.27 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.07 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.13 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.06 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz ogółem: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1068.07 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2899.98 mg; Wapń: 164.62 mg; Fosfor: 566.80 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 164.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.34 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz ogółem: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2185.20 mg; Błonnik: 32.00 g; W tym cukry: 74.18 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3272.96 mg; Wapń: 562.27 mg; Fosfor: 1090.67 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 322.75 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.75 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; Kw. tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1866.38 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 39.73 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3714.91 mg; Wapń: 592.71 mg; Fosfor: 1008.28 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 249.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1681.32 kcal; Białko ogółem: 46.21 g; Tłuszcz ogółem: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.71 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.65 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.95 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2498.43 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 83.63 g; WW: 36.43 Por; Potas: 3863.07 mg; Wapń: 571.53 mg; Fosfor: 1391.56 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 382.23 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz ogółem: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2720.52 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 37.07 g; WW: 28.09 Por; Potas: 3936.19 mg; Wapń: 638.51 mg; Fosfor: 1367.66 mg; Żelazo: 14.59 mg; Magnez: 420.63 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 20g , Pomidor b/skóry 80g , Dżem szt - 25g 1szt ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz ogółem: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 34.00 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1896.56 kcal; Białko ogółem: 52.02 g; Tłuszcz ogółem: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 1.91 g; Sód: 319.07 mg; Błonnik: 25.54 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.84 Por; Potas: 2675.98 mg; Wapń: 134.62 mg; Fosfor: 418.80 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 128.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU , MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Pakowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1240.02 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3563.81 mg; Wapń: 574.93 mg; Fosfor: 1146.47 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 252.06 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1123.60 mg; Błonnik: 19.11 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2883.87 mg; Wapń: 445.04 mg; Fosfor: 856.68 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 218.30 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.27 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.07 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.13 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.06 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz ogółem: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1068.07 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2899.98 mg; Wapń: 164.62 mg; Fosfor: 566.80 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 164.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.34 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz ogółem: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2185.20 mg; Błonnik: 32.00 g; W tym cukry: 74.18 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3272.96 mg; Wapń: 562.27 mg; Fosfor: 1090.67 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 322.75 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.75 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; Kw. tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1866.38 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 39.73 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3714.91 mg; Wapń: 592.71 mg; Fosfor: 1008.28 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 249.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1681.32 kcal; Białko ogółem: 46.21 g; Tłuszcz ogółem: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.71 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.65 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.95 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2498.43 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 83.63 g; WW: 36.43 Por; Potas: 3863.07 mg; Wapń: 571.53 mg; Fosfor: 1391.56 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 382.23 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz ogółem: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2720.52 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 37.07 g; WW: 28.09 Por; Potas: 3936.19 mg; Wapń: 638.51 mg; Fosfor: 1367.66 mg; Żelazo: 14.59 mg; Magnez: 420.63 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 20g , Pomidor b/skóry 80g , Dżem szt - 25g 1szt ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz ogółem: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 34.00 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1896.56 kcal; Białko ogółem: 52.02 g; Tłuszcz ogółem: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 1.91 g; Sód: 319.07 mg; Błonnik: 25.54 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.84 Por; Potas: 2675.98 mg; Wapń: 134.62 mg; Fosfor: 418.80 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 128.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU , MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Pakowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1240.02 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3563.81 mg; Wapń: 574.93 mg; Fosfor: 1146.47 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 252.06 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1123.60 mg; Błonnik: 19.11 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2883.87 mg; Wapń: 445.04 mg; Fosfor: 856.68 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 218.30 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.27 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.07 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.13 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.06 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz ogółem: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1068.07 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2899.98 mg; Wapń: 164.62 mg; Fosfor: 566.80 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 164.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.34 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz ogółem: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2185.20 mg; Błonnik: 32.00 g; W tym cukry: 74.18 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3272.96 mg; Wapń: 562.27 mg; Fosfor: 1090.67 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 322.75 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.75 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; Kw. tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1866.38 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 39.73 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3714.91 mg; Wapń: 592.71 mg; Fosfor: 1008.28 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 249.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1681.32 kcal; Białko ogółem: 46.21 g; Tłuszcz ogółem: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.71 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.65 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.95 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2498.43 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 83.63 g; WW: 36.43 Por; Potas: 3863.07 mg; Wapń: 571.53 mg; Fosfor: 1391.56 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 382.23 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz ogółem: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2720.52 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 37.07 g; WW: 28.09 Por; Potas: 3936.19 mg; Wapń: 638.51 mg; Fosfor: 1367.66 mg; Żelazo: 14.59 mg; Magnez: 420.63 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 20g , Pomidor b/skóry 80g , Dżem szt - 25g 1szt ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz ogółem: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 34.00 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1896.56 kcal; Białko ogółem: 52.02 g; Tłuszcz ogółem: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 1.91 g; Sód: 319.07 mg; Błonnik: 25.54 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.84 Por; Potas: 2675.98 mg; Wapń: 134.62 mg; Fosfor: 418.80 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 128.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU , MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1240.02 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3563.81 mg; Wapń: 574.93 mg; Fosfor: 1146.47 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 252.06 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1123.60 mg; Błonnik: 19.11 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2883.87 mg; Wapń: 445.04 mg; Fosfor: 856.68 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 218.30 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.27 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.07 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.13 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.06 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz ogółem: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1068.07 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2899.98 mg; Wapń: 164.62 mg; Fosfor: 566.80 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 164.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1681.32 kcal; Białko ogółem: 46.21 g; Tłuszcz ogółem: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.71 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.65 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.95 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2498.43 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 83.63 g; WW: 36.43 Por; Potas: 3863.07 mg; Wapń: 571.53 mg; Fosfor: 1391.56 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 382.23 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz ogółem: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2720.52 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 37.07 g; WW: 28.09 Por; Potas: 3936.19 mg; Wapń: 638.51 mg; Fosfor: 1367.66 mg; Żelazo: 14.59 mg; Magnez: 420.63 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 20g , Pomidor b/skóry 80g , Dżem szt - 25g 1szt ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz ogółem: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 34.00 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1896.56 kcal; Białko ogółem: 52.02 g; Tłuszcz ogółem: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 1.91 g; Sód: 319.07 mg; Błonnik: 25.54 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.84 Por; Potas: 2675.98 mg; Wapń: 134.62 mg; Fosfor: 418.80 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 128.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU, MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Pakowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1240.02 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3563.81 mg; Wapń: 574.93 mg; Fosfor: 1146.47 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 252.06 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1123.60 mg; Błonnik: 19.11 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2883.87 mg; Wapń: 445.04 mg; Fosfor: 856.68 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 218.30 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.27 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.07 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.13 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.06 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz ogółem: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1068.07 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2899.98 mg; Wapń: 164.62 mg; Fosfor: 566.80 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 164.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.34 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz ogółem: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2185.20 mg; Błonnik: 32.00 g; W tym cukry: 74.18 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3272.96 mg; Wapń: 562.27 mg; Fosfor: 1090.67 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 322.75 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.75 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; Kw. tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1866.38 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 39.73 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3714.91 mg; Wapń: 592.71 mg; Fosfor: 1008.28 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 249.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1681.32 kcal; Białko ogółem: 46.21 g; Tłuszcz ogółem: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.71 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.65 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 60g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2676.95 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.41 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2498.43 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 83.63 g; WW: 36.43 Por; Potas: 3863.07 mg; Wapń: 571.53 mg; Fosfor: 1391.56 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 382.23 mg;

środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz ogółem: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2720.52 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 37.07 g; WW: 28.09 Por; Potas: 3936.19 mg; Wapń: 638.51 mg; Fosfor: 1367.66 mg; Żelazo: 14.59 mg; Magnez: 420.63 mg;

środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 20g , Pomidor b/skóry 80g , Dżem szt - 25g 1szt ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz ogółem: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 34.00 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1896.56 kcal; Białko ogółem: 52.02 g; Tłuszcz ogółem: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 1.91 g; Sód: 319.07 mg; Błonnik: 25.54 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.84 Por; Potas: 2675.98 mg; Wapń: 134.62 mg; Fosfor: 418.80 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 128.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU , MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Pakowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2353.85 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1240.02 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3563.81 mg; Wapń: 574.93 mg; Fosfor: 1146.47 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 252.06 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1123.60 mg; Błonnik: 19.11 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2883.87 mg; Wapń: 445.04 mg; Fosfor: 856.68 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 218.30 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.27 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.07 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.13 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.06 kcal; Białko ogółem: 64.14 g; Tłuszcz ogółem: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1068.07 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2899.98 mg; Wapń: 164.62 mg; Fosfor: 566.80 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 164.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.34 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz ogółem: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2185.20 mg; Błonnik: 32.00 g; W tym cukry: 74.18 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3272.96 mg; Wapń: 562.27 mg; Fosfor: 1090.67 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 322.75 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.26 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1191.32 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-01-08			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2270.75 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; Kw. tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1866.38 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 39.73 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3714.91 mg; Wapń: 592.71 mg; Fosfor: 1008.28 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 249.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml , Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1681.32 kcal; Białko ogółem: 46.21 g; Tłuszcz ogółem: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.71 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.65 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	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 , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1812.42 kcal; Białko ogółem: 58.45 g; Tłuszcz ogółem: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; Kw. tł. nasycone: 15.62 g; Sól: 0.70 g; Sód: 271.79 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 11.47 g; WW: 24.88 Por; Potas: 1827.87 mg; Wapń: 72.71 mg; Fosfor: 429.31 mg; Żelazo: 4.36 mg; Magnez: 103.51 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2445.89 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz ogółem: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.91 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2114.11 mg; Błonnik: 37.54 g; W tym cukry: 72.22 g; WW: 35.01 Por; Potas: 2750.28 mg; Wapń: 814.72 mg; Fosfor: 1456.75 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 399.62 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.30 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1899.61 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz ogółem: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 2.37 g; Sód: 379.06 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 31.10 g; WW: 25.75 Por; Potas: 1860.32 mg; Wapń: 139.28 mg; Fosfor: 649.15 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 240.12 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.36 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), 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>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2458.79 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; Kw. tł. nasycone: 34.30 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1444.56 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 49.57 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2646.02 mg; Wapń: 573.48 mg; Fosfor: 1315.05 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 332.27 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.22 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.37 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1184.86 mg; Błonnik: 18.13 g; W tym cukry: 36.86 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2012.67 mg; Wapń: 437.04 mg; Fosfor: 1036.85 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 300.83 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 58.04 g; Tłuszcz ogółem: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.83 g; Sól: 2.59 g; Sód: 467.58 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 42.95 g; WW: 28.84 Por; Potas: 1956.20 mg; Wapń: 427.68 mg; Fosfor: 622.52 mg; Żelazo: 4.35 mg; Magnez: 122.92 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</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 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1892.94 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz ogółem: 54.24 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.23 g; Sód: 972.66 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 46.43 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2258.92 mg; Wapń: 153.28 mg; Fosfor: 761.45 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 277.42 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.05 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.77 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1224.90 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 45.94 g; WW: 33.20 Por; Potas: 2525.92 mg; Wapń: 475.88 mg; Fosfor: 1080.60 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 320.72 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1249.95 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalałior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1658.77 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz ogółem: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 242.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.62 g; Sól: 2.78 g; Sód: 187.68 mg; Błonnik: 21.20 g; W tym cukry: 29.17 g; WW: 24.34 Por; Potas: 1577.30 mg; Wapń: 105.68 mg; Fosfor: 358.32 mg; Żelazo: 4.02 mg; Magnez: 89.72 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2445.89 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz ogółem: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.91 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2114.11 mg; Błonnik: 37.54 g; W tym cukry: 72.22 g; WW: 35.01 Por; Potas: 2750.28 mg; Wapń: 814.72 mg; Fosfor: 1456.75 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 399.62 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.30 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1899.61 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz ogółem: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 2.37 g; Sód: 379.06 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 31.10 g; WW: 25.75 Por; Potas: 1860.32 mg; Wapń: 139.28 mg; Fosfor: 649.15 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 240.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budniui) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),			
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),			Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),
Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,			

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

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),			
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.36 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2458.79 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; Kw. tł. nasycone: 34.30 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1444.56 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 49.57 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2646.02 mg; Wapń: 573.48 mg; Fosfor: 1315.05 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 332.27 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.22 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.37 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1184.86 mg; Błonnik: 18.13 g; W tym cukry: 36.86 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2012.67 mg; Wapń: 437.04 mg; Fosfor: 1036.85 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 300.83 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatkowa drobiowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/młki 100g (JAJ), Sos własny z młki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 58.04 g; Tłuszcz ogółem: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.83 g; Sól: 2.59 g; Sód: 467.58 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 42.95 g; WW: 28.84 Por; Potas: 1956.20 mg; Wapń: 427.68 mg; Fosfor: 622.52 mg; Żelazo: 4.35 mg; Magnez: 122.92 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatkowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1892.94 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz ogółem: 54.24 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.23 g; Sód: 972.66 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 46.43 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2258.92 mg; Wapń: 153.28 mg; Fosfor: 761.45 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 277.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.05 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.77 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1224.90 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 45.94 g; WW: 33.20 Por; Potas: 2525.92 mg; Wapń: 475.88 mg; Fosfor: 1080.60 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 320.72 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1249.95 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1658.77 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz ogółem: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 242.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.62 g; Sól: 2.78 g; Sód: 187.68 mg; Błonnik: 21.20 g; W tym cukry: 29.17 g; WW: 24.34 Por; Potas: 1577.30 mg; Wapń: 105.68 mg; Fosfor: 358.32 mg; Żelazo: 4.02 mg; Magnez: 89.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2445.89 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz ogółem: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.91 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2114.11 mg; Błonnik: 37.54 g; W tym cukry: 72.22 g; WW: 35.01 Por; Potas: 2750.28 mg; Wapń: 814.72 mg; Fosfor: 1456.75 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 399.62 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.30 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1899.61 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz ogółem: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 2.37 g; Sód: 379.06 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 31.10 g; WW: 25.75 Por; Potas: 1860.32 mg; Wapń: 139.28 mg; Fosfor: 649.15 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 240.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

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

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.36 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2458.79 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; Kw. tł. nasycone: 34.30 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1444.56 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 49.57 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2646.02 mg; Wapń: 573.48 mg; Fosfor: 1315.05 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 332.27 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.22 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.37 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1184.86 mg; Błonnik: 18.13 g; W tym cukry: 36.86 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2012.67 mg; Wapń: 437.04 mg; Fosfor: 1036.85 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 300.83 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), 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 (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 58.04 g; Tłuszcz ogółem: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.83 g; Sól: 2.59 g; Sód: 467.58 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 42.95 g; WW: 28.84 Por; Potas: 1956.20 mg; Wapń: 427.68 mg; Fosfor: 622.52 mg; Żelazo: 4.35 mg; Magnez: 122.92 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1892.94 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz ogółem: 54.24 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.23 g; Sód: 972.66 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 46.43 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2258.92 mg; Wapń: 153.28 mg; Fosfor: 761.45 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 277.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.05 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.77 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1224.90 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 45.94 g; WW: 33.20 Por; Potas: 2525.92 mg; Wapń: 475.88 mg; Fosfor: 1080.60 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 320.72 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1249.95 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1658.77 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz ogółem: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 242.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.62 g; Sól: 2.78 g; Sód: 187.68 mg; Błonnik: 21.20 g; W tym cukry: 29.17 g; WW: 24.34 Por; Potas: 1577.30 mg; Wapń: 105.68 mg; Fosfor: 358.32 mg; Żelazo: 4.02 mg; Magnez: 89.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2445.89 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz ogółem: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.91 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2114.11 mg; Błonnik: 37.54 g; W tym cukry: 72.22 g; WW: 35.01 Por; Potas: 2750.28 mg; Wapń: 814.72 mg; Fosfor: 1456.75 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 399.62 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.30 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1899.61 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz ogółem: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 2.37 g; Sód: 379.06 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 31.10 g; WW: 25.75 Por; Potas: 1860.32 mg; Wapń: 139.28 mg; Fosfor: 649.15 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 240.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikamii masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

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

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Papkowata	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.36 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2458.79 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; Kw. tł. nasycone: 34.30 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1444.56 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 49.57 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2646.02 mg; Wapń: 573.48 mg; Fosfor: 1315.05 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 332.27 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa	
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.22 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.37 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1184.86 mg; Błonnik: 18.13 g; W tym cukry: 36.86 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2012.67 mg; Wapń: 437.04 mg; Fosfor: 1036.85 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 300.83 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa	
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 58.04 g; Tłuszcz ogółem: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.83 g; Sól: 2.59 g; Sód: 467.58 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 42.95 g; WW: 28.84 Por; Potas: 1956.20 mg; Wapń: 427.68 mg; Fosfor: 622.52 mg; Żelazo: 4.35 mg; Magnez: 122.92 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1892.94 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz ogółem: 54.24 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.23 g; Sód: 972.66 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 46.43 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2258.92 mg; Wapń: 153.28 mg; Fosfor: 761.45 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 277.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.05 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.77 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1224.90 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 45.94 g; WW: 33.20 Por; Potas: 2525.92 mg; Wapń: 475.88 mg; Fosfor: 1080.60 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 320.72 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1249.95 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1658.77 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz ogółem: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 242.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.62 g; Sól: 2.78 g; Sód: 187.68 mg; Błonnik: 21.20 g; W tym cukry: 29.17 g; WW: 24.34 Por; Potas: 1577.30 mg; Wapń: 105.68 mg; Fosfor: 358.32 mg; Żelazo: 4.02 mg; Magnez: 89.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2445.89 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz ogółem: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.91 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2114.11 mg; Błonnik: 37.54 g; W tym cukry: 72.22 g; WW: 35.01 Por; Potas: 2750.28 mg; Wapń: 814.72 mg; Fosfor: 1456.75 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 399.62 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.30 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1899.61 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz ogółem: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 2.37 g; Sód: 379.06 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 31.10 g; WW: 25.75 Por; Potas: 1860.32 mg; Wapń: 139.28 mg; Fosfor: 649.15 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 240.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budniui) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),			Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),		
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),			Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		
Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,			Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,		

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

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.36 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2458.79 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; Kw. tł. nasycone: 34.30 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1444.56 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 49.57 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2646.02 mg; Wapń: 573.48 mg; Fosfor: 1315.05 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 332.27 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.22 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.37 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1184.86 mg; Błonnik: 18.13 g; W tym cukry: 36.86 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2012.67 mg; Wapń: 437.04 mg; Fosfor: 1036.85 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 300.83 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatkowa drobiowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/młki 100g (JAJ), Sos własny z młki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 58.04 g; Tłuszcz ogółem: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.83 g; Sól: 2.59 g; Sód: 467.58 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 42.95 g; WW: 28.84 Por; Potas: 1956.20 mg; Wapń: 427.68 mg; Fosfor: 622.52 mg; Żelazo: 4.35 mg; Magnez: 122.92 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatkowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miod sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miod sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1892.94 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz ogółem: 54.24 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.23 g; Sód: 972.66 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 46.43 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2258.92 mg; Wapń: 153.28 mg; Fosfor: 761.45 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 277.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.05 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.77 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1224.90 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 45.94 g; WW: 33.20 Por; Potas: 2525.92 mg; Wapń: 475.88 mg; Fosfor: 1080.60 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 320.72 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1249.95 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1658.77 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz ogółem: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 242.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.62 g; Sól: 2.78 g; Sód: 187.68 mg; Błonnik: 21.20 g; W tym cukry: 29.17 g; WW: 24.34 Por; Potas: 1577.30 mg; Wapń: 105.68 mg; Fosfor: 358.32 mg; Żelazo: 4.02 mg; Magnez: 89.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2445.89 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz ogółem: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.91 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2114.11 mg; Błonnik: 37.54 g; W tym cukry: 72.22 g; WW: 35.01 Por; Potas: 2750.28 mg; Wapń: 814.72 mg; Fosfor: 1456.75 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 399.62 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.30 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 287.14 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1899.61 kcal; Białko ogółem: 52.27 g; Tłuszcz ogółem: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 2.37 g; Sód: 379.06 mg; Błonnik: 24.17 g; W tym cukry: 31.10 g; WW: 25.75 Por; Potas: 1860.32 mg; Wapń: 139.28 mg; Fosfor: 649.15 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 240.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budniui) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),			Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),		
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),			Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		
Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,			Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,		

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

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.36 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2458.79 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz ogółem: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; Kw. tł. nasycone: 34.30 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1444.56 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 49.57 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2646.02 mg; Wapń: 573.48 mg; Fosfor: 1315.05 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 332.27 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2084.22 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz ogółem: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.37 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1184.86 mg; Błonnik: 18.13 g; W tym cukry: 36.86 g; WW: 29.01 Por; Potas: 2012.67 mg; Wapń: 437.04 mg; Fosfor: 1036.85 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 300.83 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/młki 100g (JAJ), Sos własny z młki ziem. 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.30 kcal; Białko ogółem: 58.04 g; Tłuszcz ogółem: 59.07 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.83 g; Sól: 2.59 g; Sód: 467.58 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 42.95 g; WW: 28.84 Por; Potas: 1956.20 mg; Wapń: 427.68 mg; Fosfor: 622.52 mg; Żelazo: 4.35 mg; Magnez: 122.92 mg;

czwartek 2025-01-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1892.94 kcal; Białko ogółem: 65.79 g; Tłuszcz ogółem: 54.24 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 4.23 g; Sód: 972.66 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 46.43 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2258.92 mg; Wapń: 153.28 mg; Fosfor: 761.45 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 277.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.05 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.77 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1224.90 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 45.94 g; WW: 33.20 Por; Potas: 2525.92 mg; Wapń: 475.88 mg; Fosfor: 1080.60 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 320.72 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml ,	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz ogółem: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1249.95 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2111.96 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1250.96 mg; Błonnik: 22.54 g; W tym cukry: 45.93 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2529.22 mg; Wapń: 476.28 mg; Fosfor: 1084.25 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 321.87 mg;

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.54 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml , Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos własny z mąki ziem. 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1658.77 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz ogółem: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 242.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.62 g; Sól: 2.78 g; Sód: 187.68 mg; Błonnik: 21.20 g; W tym cukry: 29.17 g; WW: 24.34 Por; Potas: 1577.30 mg; Wapń: 105.68 mg; Fosfor: 358.32 mg; Żelazo: 4.02 mg; Magnez: 89.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Sos własny 100ml (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.08 kcal; Białko ogółem: 57.32 g; Tłuszcz ogółem: 58.34 g; Węglowodany ogółem: 254.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.25 g; Sól: 0.47 g; Sód: 181.00 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 10.43 g; WW: 25.54 Por; Potas: 1648.10 mg; Wapń: 136.46 mg; Fosfor: 617.73 mg; Żelazo: 5.42 mg; Magnez: 226.84 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.45 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz ogółem: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1519.05 mg; Błonnik: 40.60 g; W tym cukry: 78.40 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3774.72 mg; Wapń: 682.38 mg; Fosfor: 1051.07 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 297.08 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.67 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1541.30 mg; Błonnik: 42.71 g; W tym cukry: 51.17 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3605.43 mg; Wapń: 649.16 mg; Fosfor: 1053.05 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 301.81 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.43 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz ogółem: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.55 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 235.80 g; Kw. tł. nasycone: 6.68 g; Sól: 1.41 g; Sód: 149.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 37.85 g; WW: 23.80 Por; Potas: 2411.96 mg; Wapń: 249.58 mg; Fosfor: 377.58 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 116.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biskoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1094.84 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 58.83 g; WW: 31.74 Por; Potas: 3289.09 mg; Wapń: 751.98 mg; Fosfor: 1033.11 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 216.21 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.05 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1013.13 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 43.07 g; WW: 27.98 Por; Potas: 2344.26 mg; Wapń: 471.76 mg; Fosfor: 711.66 mg; Żelazo: 6.06 mg; Magnez: 164.79 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1777.81 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 1.70 g; Sód: 263.51 mg; Błonnik: 27.02 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 26.57 Por; Potas: 2795.15 mg; Wapń: 551.94 mg; Fosfor: 634.31 mg; Żelazo: 5.22 mg; Magnez: 149.56 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1648.66 kcal; Białko ogółem: 54.37 g; Tłuszcz ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 4.11 g; Sód: 887.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 55.62 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2956.76 mg; Wapń: 307.98 mg; Fosfor: 480.78 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 172.54 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1376.40 mg; Błonnik: 41.27 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 31.34 Por; Potas: 3278.22 mg; Wapń: 599.70 mg; Fosfor: 951.34 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 251.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,		Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	
		Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.09 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1372.54 mg; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 34.63 g; WW: 27.25 Por; Potas: 2895.45 mg; Wapń: 534.06 mg; Fosfor: 726.39 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 172.93 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńska złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), 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 b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1434.85 kcal; Białko ogółem: 40.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 1.30 g; Sód: 122.91 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 35.74 g; WW: 21.88 Por; Potas: 2358.60 mg; Wapń: 210.84 mg; Fosfor: 281.26 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 111.41 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.45 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz ogółem: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1519.05 mg; Błonnik: 40.60 g; W tym cukry: 78.40 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3774.72 mg; Wapń: 682.38 mg; Fosfor: 1051.07 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 297.08 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.67 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1541.30 mg; Błonnik: 42.71 g; W tym cukry: 51.17 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3605.43 mg; Wapń: 649.16 mg; Fosfor: 1053.05 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 301.81 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.43 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz ogółem: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.55 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 235.80 g; Kw. tł. nasycone: 6.68 g; Sól: 1.41 g; Sód: 149.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 37.85 g; WW: 23.80 Por; Potas: 2411.96 mg; Wapń: 249.58 mg; Fosfor: 377.58 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 116.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biskoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1094.84 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 58.83 g; WW: 31.74 Por; Potas: 3289.09 mg; Wapń: 751.98 mg; Fosfor: 1033.11 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 216.21 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.05 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1013.13 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 43.07 g; WW: 27.98 Por; Potas: 2344.26 mg; Wapń: 471.76 mg; Fosfor: 711.66 mg; Żelazo: 6.06 mg; Magnez: 164.79 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1777.81 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 1.70 g; Sód: 263.51 mg; Błonnik: 27.02 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 26.57 Por; Potas: 2795.15 mg; Wapń: 551.94 mg; Fosfor: 634.31 mg; Żelazo: 5.22 mg; Magnez: 149.56 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1648.66 kcal; Białko ogółem: 54.37 g; Tłuszcz ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 4.11 g; Sód: 887.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 55.62 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2956.76 mg; Wapń: 307.98 mg; Fosfor: 480.78 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 172.54 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1376.40 mg; Błonnik: 41.27 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 31.34 Por; Potas: 3278.22 mg; Wapń: 599.70 mg; Fosfor: 951.34 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 251.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,		Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	
		Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.09 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1372.54 mg; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 34.63 g; WW: 27.25 Por; Potas: 2895.45 mg; Wapń: 534.06 mg; Fosfor: 726.39 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 172.93 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńska zlocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), 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 b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1434.85 kcal; Białko ogółem: 40.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 1.30 g; Sód: 122.91 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 35.74 g; WW: 21.88 Por; Potas: 2358.60 mg; Wapń: 210.84 mg; Fosfor: 281.26 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 111.41 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.45 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz ogółem: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1519.05 mg; Błonnik: 40.60 g; W tym cukry: 78.40 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3774.72 mg; Wapń: 682.38 mg; Fosfor: 1051.07 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 297.08 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.67 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1541.30 mg; Błonnik: 42.71 g; W tym cukry: 51.17 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3605.43 mg; Wapń: 649.16 mg; Fosfor: 1053.05 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 301.81 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.43 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz ogółem: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.55 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 235.80 g; Kw. tł. nasycone: 6.68 g; Sól: 1.41 g; Sód: 149.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 37.85 g; WW: 23.80 Por; Potas: 2411.96 mg; Wapń: 249.58 mg; Fosfor: 377.58 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 116.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biskoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1094.84 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 58.83 g; WW: 31.74 Por; Potas: 3289.09 mg; Wapń: 751.98 mg; Fosfor: 1033.11 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 216.21 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.05 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1013.13 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 43.07 g; WW: 27.98 Por; Potas: 2344.26 mg; Wapń: 471.76 mg; Fosfor: 711.66 mg; Żelazo: 6.06 mg; Magnez: 164.79 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1777.81 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 1.70 g; Sód: 263.51 mg; Błonnik: 27.02 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 26.57 Por; Potas: 2795.15 mg; Wapń: 551.94 mg; Fosfor: 634.31 mg; Żelazo: 5.22 mg; Magnez: 149.56 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1648.66 kcal; Białko ogółem: 54.37 g; Tłuszcz ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 4.11 g; Sód: 887.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 55.62 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2956.76 mg; Wapń: 307.98 mg; Fosfor: 480.78 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 172.54 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rządkiwka biała 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1376.40 mg; Błonnik: 41.27 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 31.34 Por; Potas: 3278.22 mg; Wapń: 599.70 mg; Fosfor: 951.34 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 251.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,		Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	
		Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.09 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1372.54 mg; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 34.63 g; WW: 27.25 Por; Potas: 2895.45 mg; Wapń: 534.06 mg; Fosfor: 726.39 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 172.93 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńska zlocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), 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 b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1434.85 kcal; Białko ogółem: 40.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 1.30 g; Sód: 122.91 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 35.74 g; WW: 21.88 Por; Potas: 2358.60 mg; Wapń: 210.84 mg; Fosfor: 281.26 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 111.41 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.45 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz ogółem: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1519.05 mg; Błonnik: 40.60 g; W tym cukry: 78.40 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3774.72 mg; Wapń: 682.38 mg; Fosfor: 1051.07 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 297.08 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.67 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1541.30 mg; Błonnik: 42.71 g; W tym cukry: 51.17 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3605.43 mg; Wapń: 649.16 mg; Fosfor: 1053.05 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 301.81 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.43 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz ogółem: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.55 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 235.80 g; Kw. tł. nasycone: 6.68 g; Sól: 1.41 g; Sód: 149.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 37.85 g; WW: 23.80 Por; Potas: 2411.96 mg; Wapń: 249.58 mg; Fosfor: 377.58 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 116.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biskoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1094.84 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 58.83 g; WW: 31.74 Por; Potas: 3289.09 mg; Wapń: 751.98 mg; Fosfor: 1033.11 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 216.21 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.05 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1013.13 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 43.07 g; WW: 27.98 Por; Potas: 2344.26 mg; Wapń: 471.76 mg; Fosfor: 711.66 mg; Żelazo: 6.06 mg; Magnez: 164.79 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1777.81 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 1.70 g; Sód: 263.51 mg; Błonnik: 27.02 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 26.57 Por; Potas: 2795.15 mg; Wapń: 551.94 mg; Fosfor: 634.31 mg; Żelazo: 5.22 mg; Magnez: 149.56 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1648.66 kcal; Białko ogółem: 54.37 g; Tłuszcz ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 4.11 g; Sód: 887.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 55.62 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2956.76 mg; Wapń: 307.98 mg; Fosfor: 480.78 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 172.54 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rządkiwka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1376.40 mg; Błonnik: 41.27 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 31.34 Por; Potas: 3278.22 mg; Wapń: 599.70 mg; Fosfor: 951.34 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 251.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,		Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	
		Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.09 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1372.54 mg; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 34.63 g; WW: 27.25 Por; Potas: 2895.45 mg; Wapń: 534.06 mg; Fosfor: 726.39 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 172.93 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńska złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), 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 b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1434.85 kcal; Białko ogółem: 40.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 1.30 g; Sód: 122.91 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 35.74 g; WW: 21.88 Por; Potas: 2358.60 mg; Wapń: 210.84 mg; Fosfor: 281.26 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 111.41 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.45 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz ogółem: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1519.05 mg; Błonnik: 40.60 g; W tym cukry: 78.40 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3774.72 mg; Wapń: 682.38 mg; Fosfor: 1051.07 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 297.08 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.67 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1541.30 mg; Błonnik: 42.71 g; W tym cukry: 51.17 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3605.43 mg; Wapń: 649.16 mg; Fosfor: 1053.05 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 301.81 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.43 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz ogółem: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.55 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 235.80 g; Kw. tł. nasycone: 6.68 g; Sól: 1.41 g; Sód: 149.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 37.85 g; WW: 23.80 Por; Potas: 2411.96 mg; Wapń: 249.58 mg; Fosfor: 377.58 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 116.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biskoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1094.84 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 58.83 g; WW: 31.74 Por; Potas: 3289.09 mg; Wapń: 751.98 mg; Fosfor: 1033.11 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 216.21 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.05 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1013.13 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 43.07 g; WW: 27.98 Por; Potas: 2344.26 mg; Wapń: 471.76 mg; Fosfor: 711.66 mg; Żelazo: 6.06 mg; Magnez: 164.79 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1777.81 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 1.70 g; Sód: 263.51 mg; Błonnik: 27.02 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 26.57 Por; Potas: 2795.15 mg; Wapń: 551.94 mg; Fosfor: 634.31 mg; Żelazo: 5.22 mg; Magnez: 149.56 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1648.66 kcal; Białko ogółem: 54.37 g; Tłuszcz ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 4.11 g; Sód: 887.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 55.62 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2956.76 mg; Wapń: 307.98 mg; Fosfor: 480.78 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 172.54 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1376.40 mg; Błonnik: 41.27 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 31.34 Por; Potas: 3278.22 mg; Wapń: 599.70 mg; Fosfor: 951.34 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 251.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,		Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	
		Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.09 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1372.54 mg; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 34.63 g; WW: 27.25 Por; Potas: 2895.45 mg; Wapń: 534.06 mg; Fosfor: 726.39 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 172.93 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńska zlocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), 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 b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1434.85 kcal; Białko ogółem: 40.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 1.30 g; Sód: 122.91 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 35.74 g; WW: 21.88 Por; Potas: 2358.60 mg; Wapń: 210.84 mg; Fosfor: 281.26 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 111.41 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.45 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz ogółem: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1519.05 mg; Błonnik: 40.60 g; W tym cukry: 78.40 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3774.72 mg; Wapń: 682.38 mg; Fosfor: 1051.07 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 297.08 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.67 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1541.30 mg; Błonnik: 42.71 g; W tym cukry: 51.17 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3605.43 mg; Wapń: 649.16 mg; Fosfor: 1053.05 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 301.81 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.43 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz ogółem: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1569.55 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 235.80 g; Kw. tł. nasycone: 6.68 g; Sól: 1.41 g; Sód: 149.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 37.85 g; WW: 23.80 Por; Potas: 2411.96 mg; Wapń: 249.58 mg; Fosfor: 377.58 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 116.15 mg;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biskoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biskoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.43 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz ogółem: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1094.84 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 58.83 g; WW: 31.74 Por; Potas: 3289.09 mg; Wapń: 751.98 mg; Fosfor: 1033.11 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 216.21 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1797.05 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz ogółem: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1013.13 mg; Błonnik: 17.94 g; W tym cukry: 43.07 g; WW: 27.98 Por; Potas: 2344.26 mg; Wapń: 471.76 mg; Fosfor: 711.66 mg; Żelazo: 6.06 mg; Magnez: 164.79 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1777.81 kcal; Białko ogółem: 55.94 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 1.70 g; Sód: 263.51 mg; Błonnik: 27.02 g; W tym cukry: 50.14 g; WW: 26.57 Por; Potas: 2795.15 mg; Wapń: 551.94 mg; Fosfor: 634.31 mg; Żelazo: 5.22 mg; Magnez: 149.56 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1648.66 kcal; Białko ogółem: 54.37 g; Tłuszcz ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 4.11 g; Sód: 887.03 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 55.62 g; WW: 27.18 Por; Potas: 2956.76 mg; Wapń: 307.98 mg; Fosfor: 480.78 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 172.54 mg;

piątek 2025-01-10Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet sojowy 0.5szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1376.40 mg; Błonnik: 41.27 g; W tym cukry: 49.95 g; WW: 31.34 Por; Potas: 3278.22 mg; Wapń: 599.70 mg; Fosfor: 951.34 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 251.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,		Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	
		Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.55 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1025.97 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.57 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.13 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1851.15 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1028.03 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3074.96 mg; Wapń: 591.58 mg; Fosfor: 804.08 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 196.15 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Ryba pieczona w ziołach (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,		Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.09 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1372.54 mg; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 34.63 g; WW: 27.25 Por; Potas: 2895.45 mg; Wapń: 534.06 mg; Fosfor: 726.39 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 172.93 mg;

piątek 2025-01-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńska złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), 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 b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1434.85 kcal; Białko ogółem: 40.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 1.30 g; Sód: 122.91 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 35.74 g; WW: 21.88 Por; Potas: 2358.60 mg; Wapń: 210.84 mg; Fosfor: 281.26 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 111.41 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 100ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1799.60 kcal; Białko ogółem: 55.19 g; Tłuszcz ogółem: 75.09 g; Węglowodany ogółem: 227.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.98 g; Sól: 0.79 g; Sód: 315.35 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 5.65 g; WW: 22.93 Por; Potas: 1241.63 mg; Wapń: 51.40 mg; Fosfor: 155.82 mg; Żelazo: 1.97 mg; Magnez: 57.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz ogółem: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; Kw. tł. nasycone: 18.40 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1782.08 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 71.24 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3641.99 mg; Wapń: 905.02 mg; Fosfor: 1395.62 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 315.32 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; Kw. tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1794.23 mg; Błonnik: 38.46 g; W tym cukry: 48.45 g; WW: 27.41 Por; Potas: 3751.19 mg; Wapń: 895.48 mg; Fosfor: 1590.32 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 353.96 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 31.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1140.16 mg; Błonnik: 22.15 g; W tym cukry: 43.98 g; WW: 29.67 Por; Potas: 3507.02 mg; Wapń: 496.21 mg; Fosfor: 1155.10 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 230.74 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1703.41 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 224.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 2.11 g; Sód: 205.15 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 25.96 g; WW: 22.58 Por; Potas: 2642.79 mg; Wapń: 111.65 mg; Fosfor: 600.69 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 143.89 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyńniu) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyńniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.23 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 29.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1127.17 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 28.57 Por; Potas: 3416.65 mg; Wapń: 518.25 mg; Fosfor: 1216.13 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 226.89 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2072.79 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1102.22 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 39.08 g; WW: 28.04 Por; Potas: 3112.57 mg; Wapń: 472.38 mg; Fosfor: 1106.06 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 215.95 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1990.68 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; Kw. tł. nasycone: 12.08 g; Sól: 1.21 g; Sód: 351.57 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 39.25 g; WW: 25.74 Por; Potas: 3147.45 mg; Wapń: 450.65 mg; Fosfor: 977.33 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 187.29 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</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 przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.67 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.64 g; Sód: 982.67 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 41.38 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 162.25 mg; Fosfor: 842.18 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 201.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1667.13 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 1.74 g; Sód: 221.95 mg; Błonnik: 22.49 g; W tym cukry: 26.08 g; WW: 20.97 Por; Potas: 2761.69 mg; Wapń: 115.51 mg; Fosfor: 669.16 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 153.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz ogółem: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; Kw. tł. nasycone: 18.40 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1782.08 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 71.24 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3641.99 mg; Wapń: 905.02 mg; Fosfor: 1395.62 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 315.32 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , 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 b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; Kw. tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1794.23 mg; Błonnik: 38.46 g; W tym cukry: 48.45 g; WW: 27.41 Por; Potas: 3751.19 mg; Wapń: 895.48 mg; Fosfor: 1590.32 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 353.96 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 31.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1140.16 mg; Błonnik: 22.15 g; W tym cukry: 43.98 g; WW: 29.67 Por; Potas: 3507.02 mg; Wapń: 496.21 mg; Fosfor: 1155.10 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 230.74 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1703.41 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 224.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 2.11 g; Sód: 205.15 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 25.96 g; WW: 22.58 Por; Potas: 2642.79 mg; Wapń: 111.65 mg; Fosfor: 600.69 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 143.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.23 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 29.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1127.17 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 28.57 Por; Potas: 3416.65 mg; Wapń: 518.25 mg; Fosfor: 1216.13 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 226.89 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2072.79 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1102.22 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 39.08 g; WW: 28.04 Por; Potas: 3112.57 mg; Wapń: 472.38 mg; Fosfor: 1106.06 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 215.95 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1990.68 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; Kw. tł. nasycone: 12.08 g; Sól: 1.21 g; Sód: 351.57 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 39.25 g; WW: 25.74 Por; Potas: 3147.45 mg; Wapń: 450.65 mg; Fosfor: 977.33 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 187.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.67 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.64 g; Sód: 982.67 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 41.38 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 162.25 mg; Fosfor: 842.18 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 201.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1667.13 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 1.74 g; Sód: 221.95 mg; Błonnik: 22.49 g; W tym cukry: 26.08 g; WW: 20.97 Por; Potas: 2761.69 mg; Wapń: 115.51 mg; Fosfor: 669.16 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 153.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz ogółem: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; Kw. tł. nasycone: 18.40 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1782.08 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 71.24 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3641.99 mg; Wapń: 905.02 mg; Fosfor: 1395.62 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 315.32 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , 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 b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; Kw. tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1794.23 mg; Błonnik: 38.46 g; W tym cukry: 48.45 g; WW: 27.41 Por; Potas: 3751.19 mg; Wapń: 895.48 mg; Fosfor: 1590.32 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 353.96 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 31.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1140.16 mg; Błonnik: 22.15 g; W tym cukry: 43.98 g; WW: 29.67 Por; Potas: 3507.02 mg; Wapń: 496.21 mg; Fosfor: 1155.10 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 230.74 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1703.41 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 224.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 2.11 g; Sód: 205.15 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 25.96 g; WW: 22.58 Por; Potas: 2642.79 mg; Wapń: 111.65 mg; Fosfor: 600.69 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 143.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.23 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 29.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1127.17 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 28.57 Por; Potas: 3416.65 mg; Wapń: 518.25 mg; Fosfor: 1216.13 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 226.89 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2072.79 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1102.22 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 39.08 g; WW: 28.04 Por; Potas: 3112.57 mg; Wapń: 472.38 mg; Fosfor: 1106.06 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 215.95 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1990.68 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; Kw. tł. nasycone: 12.08 g; Sól: 1.21 g; Sód: 351.57 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 39.25 g; WW: 25.74 Por; Potas: 3147.45 mg; Wapń: 450.65 mg; Fosfor: 977.33 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 187.29 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.67 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.64 g; Sód: 982.67 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 41.38 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 162.25 mg; Fosfor: 842.18 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 201.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1667.13 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 1.74 g; Sód: 221.95 mg; Błonnik: 22.49 g; W tym cukry: 26.08 g; WW: 20.97 Por; Potas: 2761.69 mg; Wapń: 115.51 mg; Fosfor: 669.16 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 153.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz ogółem: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; Kw. tł. nasycone: 18.40 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1782.08 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 71.24 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3641.99 mg; Wapń: 905.02 mg; Fosfor: 1395.62 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 315.32 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , 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 b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; Kw. tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1794.23 mg; Błonnik: 38.46 g; W tym cukry: 48.45 g; WW: 27.41 Por; Potas: 3751.19 mg; Wapń: 895.48 mg; Fosfor: 1590.32 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 353.96 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 31.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1140.16 mg; Błonnik: 22.15 g; W tym cukry: 43.98 g; WW: 29.67 Por; Potas: 3507.02 mg; Wapń: 496.21 mg; Fosfor: 1155.10 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 230.74 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1703.41 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 224.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 2.11 g; Sód: 205.15 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 25.96 g; WW: 22.58 Por; Potas: 2642.79 mg; Wapń: 111.65 mg; Fosfor: 600.69 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 143.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.23 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 29.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1127.17 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 28.57 Por; Potas: 3416.65 mg; Wapń: 518.25 mg; Fosfor: 1216.13 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 226.89 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2072.79 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1102.22 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 39.08 g; WW: 28.04 Por; Potas: 3112.57 mg; Wapń: 472.38 mg; Fosfor: 1106.06 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 215.95 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1990.68 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; Kw. tł. nasycone: 12.08 g; Sól: 1.21 g; Sód: 351.57 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 39.25 g; WW: 25.74 Por; Potas: 3147.45 mg; Wapń: 450.65 mg; Fosfor: 977.33 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 187.29 mg;

sobota 2025-01-11Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.67 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.64 g; Sód: 982.67 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 41.38 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 162.25 mg; Fosfor: 842.18 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 201.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1667.13 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 1.74 g; Sód: 221.95 mg; Błonnik: 22.49 g; W tym cukry: 26.08 g; WW: 20.97 Por; Potas: 2761.69 mg; Wapń: 115.51 mg; Fosfor: 669.16 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 153.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz ogółem: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; Kw. tł. nasycone: 18.40 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1782.08 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 71.24 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3641.99 mg; Wapń: 905.02 mg; Fosfor: 1395.62 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 315.32 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , 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 b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; Kw. tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1794.23 mg; Błonnik: 38.46 g; W tym cukry: 48.45 g; WW: 27.41 Por; Potas: 3751.19 mg; Wapń: 895.48 mg; Fosfor: 1590.32 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 353.96 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 31.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1140.16 mg; Błonnik: 22.15 g; W tym cukry: 43.98 g; WW: 29.67 Por; Potas: 3507.02 mg; Wapń: 496.21 mg; Fosfor: 1155.10 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 230.74 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1703.41 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 224.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 2.11 g; Sód: 205.15 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 25.96 g; WW: 22.58 Por; Potas: 2642.79 mg; Wapń: 111.65 mg; Fosfor: 600.69 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 143.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.23 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 29.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1127.17 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 28.57 Por; Potas: 3416.65 mg; Wapń: 518.25 mg; Fosfor: 1216.13 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 226.89 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2072.79 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1102.22 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 39.08 g; WW: 28.04 Por; Potas: 3112.57 mg; Wapń: 472.38 mg; Fosfor: 1106.06 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 215.95 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1g (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1990.68 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; Kw. tł. nasycone: 12.08 g; Sól: 1.21 g; Sód: 351.57 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 39.25 g; WW: 25.74 Por; Potas: 3147.45 mg; Wapń: 450.65 mg; Fosfor: 977.33 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 187.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.67 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.64 g; Sód: 982.67 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 41.38 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 162.25 mg; Fosfor: 842.18 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 201.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1667.13 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 1.74 g; Sód: 221.95 mg; Błonnik: 22.49 g; W tym cukry: 26.08 g; WW: 20.97 Por; Potas: 2761.69 mg; Wapń: 115.51 mg; Fosfor: 669.16 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 153.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2556.32 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz ogółem: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; Kw. tł. nasycone: 18.40 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1782.08 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 71.24 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3641.99 mg; Wapń: 905.02 mg; Fosfor: 1395.62 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 315.32 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , 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 b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.74 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; Kw. tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1794.23 mg; Błonnik: 38.46 g; W tym cukry: 48.45 g; WW: 27.41 Por; Potas: 3751.19 mg; Wapń: 895.48 mg; Fosfor: 1590.32 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 353.96 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 31.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2098.08 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1140.16 mg; Błonnik: 22.15 g; W tym cukry: 43.98 g; WW: 29.67 Por; Potas: 3507.02 mg; Wapń: 496.21 mg; Fosfor: 1155.10 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 230.74 mg;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1703.41 kcal; Białko ogółem: 57.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 224.89 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 2.11 g; Sód: 205.15 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 25.96 g; WW: 22.58 Por; Potas: 2642.79 mg; Wapń: 111.65 mg; Fosfor: 600.69 mg; Żelazo: 4.60 mg; Magnez: 143.89 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.23 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1109.57 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 41.65 g; WW: 29.21 Por; Potas: 3371.45 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1125.33 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 223.29 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.03 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 3.15 g; Sód: 1127.17 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 28.57 Por; Potas: 3416.65 mg; Wapń: 518.25 mg; Fosfor: 1216.13 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 226.89 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2072.79 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz ogółem: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1102.22 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 39.08 g; WW: 28.04 Por; Potas: 3112.57 mg; Wapń: 472.38 mg; Fosfor: 1106.06 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 215.95 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1990.68 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.16 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; Kw. tł. nasycone: 12.08 g; Sól: 1.21 g; Sód: 351.57 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 39.25 g; WW: 25.74 Por; Potas: 3147.45 mg; Wapń: 450.65 mg; Fosfor: 977.33 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 187.29 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1884.67 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 3.64 g; Sód: 982.67 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 41.38 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3147.25 mg; Wapń: 162.25 mg; Fosfor: 842.18 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 201.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1667.13 kcal; Białko ogółem: 59.88 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 208.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 1.74 g; Sód: 221.95 mg; Błonnik: 22.49 g; W tym cukry: 26.08 g; WW: 20.97 Por; Potas: 2761.69 mg; Wapń: 115.51 mg; Fosfor: 669.16 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 153.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 100ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1816.07 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz ogółem: 62.19 g; Węglowodany ogółem: 242.16 g; Kw. tł. nasycone: 14.50 g; Sól: 0.42 g; Sód: 166.29 mg; Błonnik: 17.56 g; W tym cukry: 12.08 g; WW: 24.33 Por; Potas: 2280.29 mg; Wapń: 157.82 mg; Fosfor: 635.71 mg; Żelazo: 3.72 mg; Magnez: 143.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.13 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.71 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1503.88 mg; Błonnik: 43.71 g; W tym cukry: 80.25 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4402.48 mg; Wapń: 786.38 mg; Fosfor: 1288.17 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 323.48 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.36 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.34 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1454.73 mg; Błonnik: 46.23 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 29.24 Por; Potas: 4589.91 mg; Wapń: 725.66 mg; Fosfor: 1337.85 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 360.87 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.79 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.14 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.08 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyńni) 300ml (<i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyńni) 100ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2424.13 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; Kw. tł. nasycone: 27.51 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.50 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz ogółem: 48.97 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.57 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.95 kcal; Białko ogółem: 65.43 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.07 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.02 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2397.93 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1322.98 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 39.55 g; WW: 29.91 Por; Potas: 3857.67 mg; Wapń: 572.98 mg; Fosfor: 1015.27 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 241.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykami 40g (<i>SOJ</i>), 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>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.13 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.71 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1503.88 mg; Błonnik: 43.71 g; W tym cukry: 80.25 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4402.48 mg; Wapń: 786.38 mg; Fosfor: 1288.17 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 323.48 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.36 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.34 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1454.73 mg; Błonnik: 46.23 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 29.24 Por; Potas: 4589.91 mg; Wapń: 725.66 mg; Fosfor: 1337.85 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 360.87 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.79 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.14 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.08 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budynń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budynniu) 300ml (<i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budynń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budynniu) 100ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2424.13 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; Kw. tł. nasycone: 27.51 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.50 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz ogółem: 48.97 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.57 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.95 kcal; Białko ogółem: 65.43 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.07 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.02 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2397.93 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1322.98 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 39.55 g; WW: 29.91 Por; Potas: 3857.67 mg; Wapń: 572.98 mg; Fosfor: 1015.27 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 241.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykami 40g (<i>SOJ</i>), 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>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.13 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.71 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1503.88 mg; Błonnik: 43.71 g; W tym cukry: 80.25 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4402.48 mg; Wapń: 786.38 mg; Fosfor: 1288.17 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 323.48 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.36 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.34 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1454.73 mg; Błonnik: 46.23 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 29.24 Por; Potas: 4589.91 mg; Wapń: 725.66 mg; Fosfor: 1337.85 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 360.87 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.79 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.14 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.08 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyńni) 300ml (<i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyńni) 100ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2424.13 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; Kw. tł. nasycone: 27.51 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.50 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz ogółem: 48.97 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.57 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.95 kcal; Białko ogółem: 65.43 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.07 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.02 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2397.93 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1322.98 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 39.55 g; WW: 29.91 Por; Potas: 3857.67 mg; Wapń: 572.98 mg; Fosfor: 1015.27 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 241.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykami 40g (<i>SOJ</i>), 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>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.13 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.71 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1503.88 mg; Błonnik: 43.71 g; W tym cukry: 80.25 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4402.48 mg; Wapń: 786.38 mg; Fosfor: 1288.17 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 323.48 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.36 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.34 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1454.73 mg; Błonnik: 46.23 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 29.24 Por; Potas: 4589.91 mg; Wapń: 725.66 mg; Fosfor: 1337.85 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 360.87 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.79 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.14 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.08 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyńni) 300ml (<i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyńni) 100ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2424.13 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; Kw. tł. nasycone: 27.51 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.50 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz ogółem: 48.97 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.57 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.95 kcal; Białko ogółem: 65.43 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.07 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.02 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2397.93 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1322.98 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 39.55 g; WW: 29.91 Por; Potas: 3857.67 mg; Wapń: 572.98 mg; Fosfor: 1015.27 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 241.62 mg;

niedziela 2025-01-12			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykami 40g (<i>SOJ</i>), 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>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.13 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.71 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1503.88 mg; Błonnik: 43.71 g; W tym cukry: 80.25 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4402.48 mg; Wapń: 786.38 mg; Fosfor: 1288.17 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 323.48 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.36 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.34 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1454.73 mg; Błonnik: 46.23 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 29.24 Por; Potas: 4589.91 mg; Wapń: 725.66 mg; Fosfor: 1337.85 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 360.87 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.79 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.14 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.08 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyńni) 300ml (<i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyńni) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2424.13 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; Kw. tł. nasycone: 27.51 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.50 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz ogółem: 48.97 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.57 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</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 sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.95 kcal; Białko ogółem: 65.43 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.07 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.02 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyni płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2397.93 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1322.98 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 39.55 g; WW: 29.91 Por; Potas: 3857.67 mg; Wapń: 572.98 mg; Fosfor: 1015.27 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 241.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykami 40g (<i>SOJ</i>), 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>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.13 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.71 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1503.88 mg; Błonnik: 43.71 g; W tym cukry: 80.25 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4402.48 mg; Wapń: 786.38 mg; Fosfor: 1288.17 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 323.48 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.36 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.34 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1454.73 mg; Błonnik: 46.23 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 29.24 Por; Potas: 4589.91 mg; Wapń: 725.66 mg; Fosfor: 1337.85 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 360.87 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2221.61 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Salatką 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.79 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.14 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.08 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budynń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budynniu) 300ml (<i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budynń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budynniu) 100ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.27 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.21 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<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 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz ogółem: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2424.13 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; Kw. tł. nasycone: 27.51 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.50 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz ogółem: 48.97 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml , Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.57 kcal; Białko ogółem: 62.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), 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 , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), 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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2202.95 kcal; Białko ogółem: 65.43 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.07 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.02 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyni płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2515.02 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2397.93 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1322.98 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 39.55 g; WW: 29.91 Por; Potas: 3857.67 mg; Wapń: 572.98 mg; Fosfor: 1015.27 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 241.62 mg;

niedziela 2025-01-12Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykami 40g (<i>SOJ</i>), 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>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 100ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.67 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz ogółem: 56.35 g; Węglowodany ogółem: 246.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 0.37 g; Sód: 146.12 mg; Błonnik: 17.37 g; W tym cukry: 7.97 g; WW: 24.79 Por; Potas: 1860.52 mg; Wapń: 69.81 mg; Fosfor: 419.81 mg; Żelazo: 3.23 mg; Magnez: 91.96 mg;

Dietetyk

.....