

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Pomidor 100g ,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 60g , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Gruszka 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb razowy 20g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 20g ,	Posiłek nocny: Marchew w słupkach 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2034.37 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz ogółem: 55.14 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1437.63 mg; Błonnik: 40.34 g; W tym cukry: 85.65 g; WW: 30.30 Por; Potas: 4362.64 mg; Wapń: 625.40 mg; Fosfor: 1345.67 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 328.88 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g , Polędwica ani drobiowa 50g (<i>SOJ</i>),	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 60g , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 20g ,	Posiłek nocny: Marchew w słupkach 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1869.44 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 284.47 g; Kw. tł. nasycone: 9.84 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1507.33 mg; Błonnik: 42.49 g; W tym cukry: 55.30 g; WW: 28.63 Por; Potas: 4398.29 mg; Wapń: 582.65 mg; Fosfor: 1414.24 mg; Żelazo: 12.24 mg; Magnez: 363.28 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Banan 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko duszone 100g , Sos pomidorowy 70g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2311.56 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz ogółem: 60.75 g; Węglowodany ogółem: 310.43 g; Kw. tł. nasycone: 32.57 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1401.42 mg; Błonnik: 20.55 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 31.36 Por; Potas: 4227.47 mg; Wapń: 577.57 mg; Fosfor: 1149.70 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 281.73 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
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 twarogowa z natką pietruszki 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Banan 1szt , Dżem szt - 25g 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko duszone 100g , Sos pomidorowy 70g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna 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 ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.08 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz ogółem: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; Kw. tł. nasycone: 29.52 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1382.62 mg; Błonnik: 20.47 g; W tym cukry: 75.89 g; WW: 30.13 Por; Potas: 4168.62 mg; Wapń: 527.52 mg; Fosfor: 1113.86 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 276.73 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Herbata czarna z cukrem 250ml , Banan 1szt ,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udko duszone 100g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , Brokuł gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 70g (<i>GLU</i>),	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Salata masłowa 20g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.96 kcal; Białko ogółem: 53.05 g; Tłuszcz ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g; Kw. tł. nasycone: 29.14 g; Sól: 1.66 g; Sód: 534.92 mg; Błonnik: 24.51 g; W tym cukry: 73.00 g; WW: 29.28 Por; Potas: 3710.57 mg; Wapń: 244.88 mg; Fosfor: 755.10 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 219.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa marchewkowa z ryżem mix 300ml (MLE, SEL), Udko duszone mix 100g, Ziemniaki mix 200g, Brokuł gotowany na parze mix 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy 70g (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ciecierzycy 60g, Serek kanapkowy 50g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1986.04 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz ogółem: 60.47 g; Węglowodany ogółem: 264.83 g; Kw. tł. nasycone: 24.66 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1492.45 mg; Błonnik: 34.38 g; W tym cukry: 50.01 g; WW: 26.68 Por; Potas: 3602.24 mg; Wapń: 625.18 mg; Fosfor: 1290.67 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 292.99 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g, Kefir 150g 1szt (MLE),	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Udko duszone 100g, Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, Brokuł gotowany na parze 100g, Sos pomidorowy 70g (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, Salata masłowa 20g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2432.39 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 68.48 g; Węglowodany ogółem: 270.61 g; Kw. tł. nasycone: 48.71 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1722.69 mg; Błonnik: 17.87 g; W tym cukry: 54.39 g; WW: 27.24 Por; Potas: 3807.33 mg; Wapń: 824.94 mg; Fosfor: 1434.05 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 246.44 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 50g,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Udko duszone 100g, Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, Brokuł gotowany na parze 50g, Sos pomidorowy 70g (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g (SEL), Salata masłowa 20g, Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2081.52 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz ogółem: 62.16 g; Węglowodany ogółem: 255.29 g; Kw. tł. nasycone: 31.51 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1427.42 mg; Błonnik: 16.42 g; W tym cukry: 41.81 g; WW: 25.72 Por; Potas: 3001.36 mg; Wapń: 578.54 mg; Fosfor: 1122.62 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 206.90 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Udko duszone 100g, Brokuł gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy b/glu 100ml,	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, Salata masłowa 20g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.54 kcal; Białko ogółem: 61.85 g; Tłuszcz ogółem: 65.67 g; Węglowodany ogółem: 226.49 g; Kw. tł. nasycone: 29.19 g; Sól: 1.87 g; Sód: 552.39 mg; Błonnik: 21.16 g; W tym cukry: 31.75 g; WW: 22.75 Por; Potas: 3027.15 mg; Wapń: 274.60 mg; Fosfor: 799.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 159.85 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g, Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor 100g, Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (SOJ), Herbata czarna z cukrem 250ml,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Udko duszone 100g, Ziemniaki 200g, Brokuł gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy 70g (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g, Pasta z ciecierzycy 60g, Polędwica drobiowa z majerankiem 50g (SOJ), Pomidor 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Jabłko 1szt,		Posiłek nocny: Jogurt kokosowy (150g) 1szt (SOJ),

Wartości odżywcze: Kcal: 1899.65 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz ogółem: 56.11 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; Kw. tł. nasycone: 16.80 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1058.88 mg; Błonnik: 32.80 g; W tym cukry: 56.61 g; WW: 29.77 Por; Potas: 3371.62 mg; Wapń: 192.34 mg; Fosfor: 873.49 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 240.96 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor 100g,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Tofu z warzywami po chińsku (wege) 150g (GLU, SOJ, SEL), Brokuł gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ciecierzycy 60g, Pomidor 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1807.26 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz ogółem: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 265.74 g; Kw. tł. nasycone: 15.56 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1549.84 mg; Błonnik: 30.90 g; W tym cukry: 47.28 g; WW: 26.76 Por; Potas: 3432.45 mg; Wapń: 899.37 mg; Fosfor: 1143.85 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 264.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-09-14		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Udko duszone 100g , Kompot owocowy 250ml , Brokuł gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 70g (<i>GLU</i>),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Salata masłowa 20g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.50 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz ogółem: 69.47 g; Węglowodany ogółem: 269.20 g; Kw. tł. nasycone: 33.75 g; Sól: 2.11 g; Sód: 642.43 mg; Błonnik: 20.11 g; W tym cukry: 42.76 g; WW: 26.98 Por; Potas: 2404.55 mg; Wapń: 566.64 mg; Fosfor: 987.68 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 149.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Dżem szt- 25g 1szt ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb graham 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Kielbasa żywiecka 30g ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2569.87 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz ogółem: 110.59 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; Kw. tł. nasycone: 23.78 g; Sól: 8.21 g; Sód: 3056.46 mg; Błonnik: 30.92 g; W tym cukry: 66.24 g; WW: 30.36 Por; Potas: 3247.96 mg; Wapń: 916.24 mg; Fosfor: 1440.85 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 334.88 mg;

wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Polędwica miodowa drobiowa 20g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kompot owocowy b/c 250ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Pomarańcza 1/2szt 100g ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Kielbasa żywiecka 30g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2301.50 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz ogółem: 88.26 g; Węglowodany ogółem: 245.67 g; Kw. tł. nasycone: 24.25 g; Sól: 8.82 g; Sód: 3174.31 mg; Błonnik: 31.33 g; W tym cukry: 46.22 g; WW: 24.68 Por; Potas: 3525.31 mg; Wapń: 1165.14 mg; Fosfor: 1658.42 mg; Żelazo: 12.78 mg; Magnez: 391.88 mg;

wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica miodowa drobiowa 60g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g , Pomarańcza 1/2szt 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kompot owocowy 250ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40g (JAJ, GOR), Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2072.11 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 62.80 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1480.54 mg; Błonnik: 18.82 g; W tym cukry: 41.74 g; WW: 31.33 Por; Potas: 2971.78 mg; Wapń: 379.04 mg; Fosfor: 888.10 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 217.41 mg;

wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica miodowa drobiowa 60g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g , Pomarańcza 1/2szt 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kompot owocowy 250ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1978.31 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz ogółem: 38.32 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 5.81 g; Sód: 1498.09 mg; Błonnik: 18.77 g; W tym cukry: 42.98 g; WW: 30.48 Por; Potas: 3011.94 mg; Wapń: 414.69 mg; Fosfor: 977.86 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 220.37 mg;

wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g , Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kompot owocowy 250ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2301.70 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz ogółem: 120.77 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g; Kw. tł. nasycone: 13.08 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1001.83 mg; Błonnik: 20.33 g; W tym cukry: 23.13 g; WW: 25.60 Por; Potas: 2377.04 mg; Wapń: 144.97 mg; Fosfor: 562.66 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 169.96 mg;

wtorek 2026-09-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zupa ml. z ryżem mix 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL).	Zupa ogórkowa z ziemniakami mix 300ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml, Risotto z warzywami i kurczakiem mix 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem mix 100g ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL).
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Mus owocowy 100g 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb graham 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) , Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 50g (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2553.62 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz ogółem: 95.19 g; Węglowodany ogółem: 292.14 g; Kw. tł. nasycone: 29.18 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1940.82 mg; Błonnik: 34.64 g; W tym cukry: 50.88 g; WW: 29.32 Por; Potas: 3271.58 mg; Wapń: 550.44 mg; Fosfor: 1320.91 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 305.28 mg;

wtorek 2026-09-15			Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Kielbasa żywiecka 80g, Serek kanapkowy 100g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g, Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kompot owocowy 250ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g,		Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Połędwica ani drobiowa 80g (SOJ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2656.93 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz ogółem: 94.57 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; Kw. tł. nasycone: 42.04 g; Sól: 10.99 g; Sód: 2895.88 mg; Błonnik: 17.21 g; W tym cukry: 36.02 g; WW: 27.94 Por; Potas: 3086.46 mg; Wapń: 419.50 mg; Fosfor: 1114.14 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 248.92 mg;

wtorek 2026-09-15			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 60g, Miód sztukowy 25g 1szt, Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g,		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kompot owocowy 250ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g,		Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry z koperkiem 50g,	
				Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2051.84 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz ogółem: 67.18 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1472.69 mg; Błonnik: 16.17 g; W tym cukry: 31.25 g; WW: 29.90 Por; Potas: 2619.22 mg; Wapń: 342.29 mg; Fosfor: 853.04 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 201.28 mg;

wtorek 2026-09-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Poledwica miodowa drobiowa 60g, Miód sztukowy 25g 1szt, Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Kompot owocowy 250ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g,		Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g,	
				Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2445.43 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz ogółem: 87.02 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; Kw. tł. nasycone: 12.23 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1260.84 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 33.04 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3280.80 mg; Wapń: 363.71 mg; Fosfor: 1111.36 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 244.69 mg;

wtorek 2026-09-15			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g, Poledwica miodowa drobiowa 60g, Ogórek kiszony 100g,		Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Kompot owocowy 250ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g,		Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (JAJ, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor 100g ,	
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Pomarańcza 1/2szt 100g ,				Posiłek nocny: Jogurt kokosowy (150g) 1szt (SOJ), Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1702.14 kcal; Białko ogółem: 60.01 g; Tłuszcz ogółem: 63.53 g; Węglowodany ogółem: 239.06 g; Kw. tł. nasycone: 16.49 g; Sól: 7.27 g; Sód: 2139.29 mg; Błonnik: 26.97 g; W tym cukry: 41.87 g; WW: 24.07 Por; Potas: 2648.99 mg; Wapń: 224.66 mg; Fosfor: 851.40 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 276.48 mg;

wtorek 2026-09-15		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska	
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Hummus 0.5szt (SEZ), Miód sztukowy 25g 1szt, Ogórek kiszony 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami b/mięsa 300g, Kompot owocowy 250ml, Buraczki gotowane tarte z olejem 100g,	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Pomidor 100g,	
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.63 kcal; Białko ogółem: 50.63 g; Tłuszcz ogółem: 59.66 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1755.38 mg; Błonnik: 29.49 g; W tym cukry: 35.63 g; WW: 29.42 Por; Potas: 2705.54 mg; Wapń: 377.40 mg; Fosfor: 788.54 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 258.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-09-15		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g , Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kompot owocowy 250ml , Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (SEL), Buraczki gotowane tarte z olejem 100g ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 100g , Pasta z jajka b/soli 60g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.22 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz ogółem: 74.99 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.73 g; Sód: 776.56 mg; Błonnik: 20.66 g; W tym cukry: 30.47 g; WW: 28.54 Por; Potas: 2938.27 mg; Wapń: 320.15 mg; Fosfor: 964.50 mg; Żelazo: 6.82 mg; Magnez: 203.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Ketchup 15g, Ogórek kiszony 100g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy 60ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Pomidor 100g, Miód sztukowy 25g 1szt,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Mus owocowy 100g 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml, Gruszka 1szt,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2329.70 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz ogółem: 70.58 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; Kw. tł. nasycone: 16.08 g; Sól: 7.44 g; Sód: 2527.12 mg; Błonnik: 33.94 g; W tym cukry: 74.41 g; WW: 35.66 Por; Potas: 4087.72 mg; Wapń: 447.88 mg; Fosfor: 1097.56 mg; Żelazo: 11.72 mg; Magnez: 342.12 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Szynka delikatna z fileta 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Ogórek kiszony 100g,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250ml, Sos pomidorowy 60ml (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Pomidor 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml, Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 20g (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Orzechy włoskie 5szt (OZI),

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.14 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz ogółem: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 8.42 g; Sód: 2755.01 mg; Błonnik: 37.31 g; W tym cukry: 47.41 g; WW: 29.24 Por; Potas: 4346.46 mg; Wapń: 702.21 mg; Fosfor: 1448.14 mg; Żelazo: 13.63 mg; Magnez: 420.05 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy 60ml (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g (RYB, SEL), Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1975.71 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz ogółem: 51.77 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1132.46 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 35.83 g; WW: 31.60 Por; Potas: 3724.49 mg; Wapń: 361.70 mg; Fosfor: 810.63 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 216.23 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g (RYB, SEL), Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor b/skóry 90g, Salata masłowa 10g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1812.03 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz ogółem: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1128.74 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 34.17 g; WW: 29.96 Por; Potas: 3587.69 mg; Wapń: 353.95 mg; Fosfor: 796.23 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 208.95 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Banan 1szt, Mus owocowy 100g 1szt,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy 60ml (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1924.77 kcal; Białko ogółem: 56.32 g; Tłuszcz ogółem: 55.15 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; Kw. tł. nasycone: 9.08 g; Sól: 2.51 g; Sód: 302.96 mg; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 61.44 g; WW: 31.65 Por; Potas: 3765.33 mg; Wapń: 153.85 mg; Fosfor: 555.79 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 220.56 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z mięsa drobiowego 50g, Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa brokułowa z ziemniakami mix 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem mix 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze mix 100g (GLU, JAJ), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Mus owocowy 100g 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Mus owocowy 100g 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1890.71 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz ogółem: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1353.10 mg; Błonnik: 32.98 g; W tym cukry: 38.90 g; WW: 29.79 Por; Potas: 3764.98 mg; Wapń: 415.62 mg; Fosfor: 1102.36 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 294.45 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Banan 1szt , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 200g (GLU, JAJ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos pomidorowy 60ml (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Szyńska delikatna z fileta 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2634.90 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz ogółem: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; Kw. tł. nasycone: 21.02 g; Sól: 8.09 g; Sód: 1833.77 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 71.84 g; WW: 36.71 Por; Potas: 4627.83 mg; Wapń: 869.57 mg; Fosfor: 1333.89 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 321.22 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyńska delikatna z fileta 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Dżem szt - 25g 1szt , Banan 1szt , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Kompot owocowy 250ml , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Pomidor b/skóry 50g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2101.55 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz ogółem: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; Kw. tł. nasycone: 8.83 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1123.82 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 69.65 g; WW: 34.92 Por; Potas: 4038.67 mg; Wapń: 354.73 mg; Fosfor: 818.51 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 268.92 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Banan 1szt , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 60g , Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.84 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz ogółem: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 2.37 g; Sód: 849.58 mg; Błonnik: 25.06 g; W tym cukry: 66.67 g; WW: 30.59 Por; Potas: 4061.45 mg; Wapń: 815.61 mg; Fosfor: 1092.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 260.25 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Szyńska delikatesowa drobiowa 60g , Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt , Ogórek kiszony 100g , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos pomidorowy 60ml (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g (RYB, SEL), Szyńska delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Banan 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.71 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz ogółem: 65.75 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; Kw. tł. nasycone: 19.01 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2587.49 mg; Błonnik: 32.74 g; W tym cukry: 75.31 g; WW: 31.26 Por; Potas: 4458.99 mg; Wapń: 254.87 mg; Fosfor: 981.51 mg; Żelazo: 11.86 mg; Magnez: 376.83 mg;

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g , Kotlet jajeczny smażony 100g (GLU, JAJ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos pomidorowy 60ml (GLU),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Sałata masłowa 10g , Pomidor 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.17 kcal; Białko ogółem: 54.18 g; Tłuszcz ogółem: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 278.79 g; Kw. tł. nasycone: 23.78 g; Sól: 5.74 g; Sód: 2050.94 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 36.50 g; WW: 28.03 Por; Potas: 3371.05 mg; Wapń: 404.94 mg; Fosfor: 876.90 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 289.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-09-16		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Banan 1szt , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) b/soli 60g (<i>RYB, SEL</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2005.69 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz ogółem: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; Kw. tł. nasycone: 8.39 g; Sól: 3.36 g; Sód: 271.39 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 68.98 g; WW: 32.32 Por; Potas: 3961.21 mg; Wapń: 326.23 mg; Fosfor: 745.70 mg; Żelazo: 5.74 mg; Magnez: 244.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor 100g , Serek kanapkowy 20g (<i>MLE</i>),	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (<i>GLU, SEL</i>), Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb razowy 20g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2505.51 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz ogółem: 72.93 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; Kw. tł. nasycone: 22.69 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1703.31 mg; Błonnik: 40.35 g; W tym cukry: 81.21 g; WW: 34.72 Por; Potas: 3812.25 mg; Wapń: 890.80 mg; Fosfor: 1343.78 mg; Żelazo: 13.29 mg; Magnez: 329.49 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron pełnoziarnisty 200g (<i>GLU, MCK</i>), Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiew biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb graham 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 5szt (<i>OZI</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.56 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz ogółem: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g; Kw. tł. nasycone: 16.73 g; Sól: 7.12 g; Sód: 1676.66 mg; Błonnik: 43.78 g; W tym cukry: 44.52 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3894.20 mg; Wapń: 848.50 mg; Fosfor: 1446.55 mg; Żelazo: 14.67 mg; Magnez: 379.49 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 20g , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2201.04 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 61.08 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; Kw. tł. nasycone: 21.74 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1279.60 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 49.96 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3008.10 mg; Wapń: 508.00 mg; Fosfor: 786.87 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 188.65 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 20g , Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2096.64 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz ogółem: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 299.28 g; Kw. tł. nasycone: 19.59 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1279.60 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 49.96 g; WW: 30.15 Por; Potas: 3008.10 mg; Wapń: 508.00 mg; Fosfor: 786.87 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 188.65 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna 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 , Banan 1szt ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Dżem szt- 25g 1szt ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.37 kcal; Białko ogółem: 54.03 g; Tłuszcz ogółem: 62.07 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.21 g; Sól: 2.87 g; Sód: 411.05 mg; Błonnik: 26.56 g; W tym cukry: 68.49 g; WW: 32.01 Por; Potas: 3221.50 mg; Wapń: 189.95 mg; Fosfor: 463.87 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 188.65 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Makaron świderki mix 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp mix 200g (GLU, SEL), Kalafor gotowany na parze mix 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z mięsa drobiowego 50g , Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Mus owocowy 100g 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2620.18 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz ogółem: 70.48 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; Kw. tł. nasycone: 45.42 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1963.95 mg; Błonnik: 36.34 g; W tym cukry: 59.28 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3503.76 mg; Wapń: 625.03 mg; Fosfor: 1272.96 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 298.16 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 80g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g , Kefir 150g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE),	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Kalafor gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2808.39 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz ogółem: 72.13 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; Kw. tł. nasycone: 52.06 g; Sól: 8.26 g; Sód: 1779.91 mg; Błonnik: 24.80 g; W tym cukry: 57.22 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3618.35 mg; Wapń: 762.22 mg; Fosfor: 1199.16 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 273.31 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Kalafor gotowany na parze 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Buraczki gotowane 50g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2309.89 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz ogółem: 60.99 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1284.52 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 42.24 g; WW: 32.34 Por; Potas: 2931.00 mg; Wapń: 520.74 mg; Fosfor: 931.41 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 231.77 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Makaron bezglutenowy 200g , Kalafor gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 60g , Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2324.13 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz ogółem: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; Kw. tł. nasycone: 31.35 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1082.98 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 34.52 g; WW: 28.86 Por; Potas: 2736.21 mg; Wapń: 690.82 mg; Fosfor: 914.03 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 165.80 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor 100g , Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (SOJ),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafor gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 60g , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rzodkiew biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2102.96 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; Kw. tł. nasycone: 13.96 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1110.42 mg; Błonnik: 35.12 g; W tym cukry: 49.81 g; WW: 32.31 Por; Potas: 3250.36 mg; Wapń: 212.57 mg; Fosfor: 887.43 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 234.86 mg;

czwartek 2026-09-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL), Tofu w plasterkach 100g (SOJ), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Kalafor gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2348.01 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 57.61 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; Kw. tł. nasycone: 36.85 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1957.24 mg; Błonnik: 33.37 g; W tym cukry: 46.35 g; WW: 30.89 Por; Potas: 2836.65 mg; Wapń: 1035.67 mg; Fosfor: 1253.25 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 285.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-09-17		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 50g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g , Banan 1szt ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (<i>GLU, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Kalafior gotowany na parze b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 20g , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2473.34 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz ogółem: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 3.68 g; Sód: 483.71 mg; Błonnik: 31.12 g; W tym cukry: 81.31 g; WW: 37.21 Por; Potas: 3637.35 mg; Wapń: 522.52 mg; Fosfor: 815.76 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 272.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka kajzerka 1szt (GLU, SOJ, MLE), Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 40g (MLE), Majonez 10g (JAJ, GOR), Jajko got. na twardo kl.L 1szt (JAJ), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek wiejski 60g (MLE), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.95 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; Kw. tł. nasycone: 13.67 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1138.59 mg; Błonnik: 31.29 g; W tym cukry: 78.52 g; WW: 32.68 Por; Potas: 3612.90 mg; Wapń: 656.47 mg; Fosfor: 988.12 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 249.04 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka grahamka 1szt (GLU), Chleb graham 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 40g (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 60g (MLE), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.17 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz ogółem: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1674.79 mg; Błonnik: 37.17 g; W tym cukry: 48.22 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3820.65 mg; Wapń: 621.32 mg; Fosfor: 1198.39 mg; Żelazo: 11.72 mg; Magnez: 338.14 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 40g (MLE), Jajko got. na miękko kl. M 1szt (JAJ), Banan 1szt , Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2048.88 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz ogółem: 50.28 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.55 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1181.18 mg; Błonnik: 19.93 g; W tym cukry: 79.34 g; WW: 32.64 Por; Potas: 3599.13 mg; Wapń: 508.56 mg; Fosfor: 853.00 mg; Żelazo: 7.57 mg; Magnez: 245.85 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 40g (MLE), Jajko got. na miękko kl. M 1szt (JAJ), Herbatniki bebe 16g 1szt (GLU, SOJ, MLE), Banan 1szt ,	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1868.98 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz ogółem: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; Kw. tł. nasycone: 8.87 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1111.68 mg; Błonnik: 19.18 g; W tym cukry: 80.45 g; WW: 30.44 Por; Potas: 3561.73 mg; Wapń: 496.16 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 7.28 mg; Magnez: 244.45 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL), Banan 1szt , Herbata czarna z cukrem 250ml , Połędwica ani drobiowa 50g (SOJ),	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1802.20 kcal; Białko ogółem: 53.11 g; Tłuszcz ogółem: 47.53 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; Kw. tł. nasycone: 7.09 g; Sól: 1.97 g; Sód: 153.05 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 62.64 g; WW: 30.73 Por; Potas: 3228.41 mg; Wapń: 137.59 mg; Fosfor: 364.98 mg; Żelazo: 5.43 mg; Magnez: 189.57 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka kajzerka 1szt (GLU, SOJ, MLE), Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 60g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) mix 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Warzywa mix 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek wiejski 60g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Mus owocowy 100g 1szt ,	Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLE), Herbata czarna b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 1880.63 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 281.49 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1196.32 mg; Błonnik: 29.06 g; W tym cukry: 55.94 g; WW: 28.30 Por; Potas: 3367.14 mg; Wapń: 735.76 mg; Fosfor: 1095.31 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 251.15 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 100g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Kefir 150g 1szt (MLE), Banan 1szt,	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek wiejski 100g (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2142.21 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz ogółem: 59.36 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; Kw. tł. nasycone: 14.78 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1423.88 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 90.20 g; WW: 31.52 Por; Potas: 3871.47 mg; Wapń: 755.91 mg; Fosfor: 1139.31 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 267.17 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 60g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt, Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Banan 1szt,	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1929.25 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1249.66 mg; Błonnik: 15.18 g; W tym cukry: 72.89 g; WW: 30.16 Por; Potas: 3224.20 mg; Wapń: 509.02 mg; Fosfor: 866.66 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 226.91 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 100g (MLE), Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 100g, Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Jabłko 1szt, Herbata czarna z cukrem 250ml,	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1808.40 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz ogółem: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 240.06 g; Kw. tł. nasycone: 8.35 g; Sól: 1.22 g; Sód: 348.27 mg; Błonnik: 22.38 g; W tym cukry: 48.56 g; WW: 24.14 Por; Potas: 2881.43 mg; Wapń: 232.36 mg; Fosfor: 804.75 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 158.18 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g, Dżem szt - 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 80g (SOJ), Rzodkiewka biała 100g, Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (SOJ),	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 150g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z olejem 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g,	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g, Polędwica ani drobiowa 80g (SOJ), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Pomidor b/skóry 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Jabłko 1szt,		Posiłek nocny: Jogurt kokosowy (150g) 1szt (SOJ), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.62 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz ogółem: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.28 g; Sól: 6.86 g; Sód: 1005.18 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 40.41 g; WW: 29.27 Por; Potas: 3312.59 mg; Wapń: 234.40 mg; Fosfor: 700.37 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 229.75 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 60g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Rzodkiewka biała 100g,	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (GLU, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1808.84 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz ogółem: 59.50 g; Węglowodany ogółem: 248.10 g; Kw. tł. nasycone: 16.08 g; Sól: 4.30 g; Sód: 1627.79 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 44.55 g; WW: 24.90 Por; Potas: 3354.62 mg; Wapń: 909.10 mg; Fosfor: 1215.75 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 256.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-09-18		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa 80g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Herbatniki bebe 16g 1szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Zupa grysikowa b/ml mix 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem b/soli 150g (<i>RYB</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 80g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.87 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz ogółem: 58.86 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; Kw. tł. nasycone: 12.75 g; Sól: 1.69 g; Sód: 522.23 mg; Błonnik: 19.98 g; W tym cukry: 42.36 g; WW: 28.11 Por; Potas: 2661.92 mg; Wapń: 531.16 mg; Fosfor: 795.41 mg; Żelazo: 4.59 mg; Magnez: 151.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Pomidor 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Pomarańcza 1/2szt 100g ,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.08 kcal; Białko ogółem: 62.79 g; Tłuszcz ogółem: 67.85 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.89 g; Sól: 7.66 g; Sód: 2213.76 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 69.46 g; WW: 30.78 Por; Potas: 2334.79 mg; Wapń: 813.14 mg; Fosfor: 1046.65 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 267.38 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pomidor 100g , Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy b/c 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 60g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.55 kcal; Białko ogółem: 66.96 g; Tłuszcz ogółem: 49.82 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; Kw. tł. nasycone: 18.56 g; Sól: 7.27 g; Sód: 2409.96 mg; Błonnik: 29.92 g; W tym cukry: 44.39 g; WW: 26.97 Por; Potas: 2361.47 mg; Wapń: 900.52 mg; Fosfor: 1189.58 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 292.20 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata czarna b/c 250ml , Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 100g , Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.66 kcal; Białko ogółem: 59.64 g; Tłuszcz ogółem: 59.47 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1008.27 mg; Błonnik: 15.95 g; W tym cukry: 50.44 g; WW: 30.72 Por; Potas: 2149.23 mg; Wapń: 485.26 mg; Fosfor: 699.23 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 147.62 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Herbata czarna b/c 250ml , Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 100g , Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane 100g , Polędwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1843.26 kcal; Białko ogółem: 60.68 g; Tłuszcz ogółem: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1008.27 mg; Błonnik: 15.95 g; W tym cukry: 50.44 g; WW: 29.72 Por; Potas: 2149.23 mg; Wapń: 485.26 mg; Fosfor: 699.23 mg; Żelazo: 6.96 mg; Magnez: 147.62 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopočka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1688.97 kcal; Białko ogółem: 29.69 g; Tłuszcz ogółem: 59.36 g; Węglowodany ogółem: 266.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.00 g; Sód: 120.12 mg; Błonnik: 19.23 g; W tym cukry: 29.46 g; WW: 26.75 Por; Potas: 1527.43 mg; Wapń: 117.61 mg; Fosfor: 245.43 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 78.02 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata czarna b/c 250ml , Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami mix 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem mix 300g, Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Kefir 150g 1szt (MLE),	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z mięsa drobiowego 50g ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2319.46 kcal; Białko ogółem: 63.53 g; Tłuszcz ogółem: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; Kw. tł. nasycone: 29.25 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1613.23 mg; Błonnik: 32.41 g; W tym cukry: 64.17 g; WW: 32.30 Por; Potas: 2762.89 mg; Wapń: 702.70 mg; Fosfor: 1168.62 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 266.13 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Szyunka z indykiem 60g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 100g , Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1996.02 kcal; Białko ogółem: 71.69 g; Tłuszcz ogółem: 62.73 g; Węglowodany ogółem: 289.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.52 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1025.87 mg; Błonnik: 15.92 g; W tym cukry: 51.90 g; WW: 29.11 Por; Potas: 2194.43 mg; Wapń: 522.86 mg; Fosfor: 790.03 mg; Żelazo: 7.04 mg; Magnez: 151.22 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata czarna b/c 250ml , Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g (SEL), Dżem szt - 25g 1szt , Melon żółty 100g , Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 50g (MLE), Buraczki gotowane 50g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Herbatniki bebe 16g 1szt (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1957.32 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.26 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1012.24 mg; Błonnik: 15.52 g; W tym cukry: 51.54 g; WW: 30.29 Por; Potas: 1833.28 mg; Wapń: 490.08 mg; Fosfor: 741.67 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 145.19 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szyunka delikatesowa drobiowa 60g , Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1853.62 kcal; Białko ogółem: 55.04 g; Tłuszcz ogółem: 66.22 g; Węglowodany ogółem: 265.19 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 2.12 g; Sód: 155.37 mg; Błonnik: 19.23 g; W tym cukry: 37.07 g; WW: 26.61 Por; Potas: 1617.93 mg; Wapń: 192.86 mg; Fosfor: 427.03 mg; Żelazo: 4.59 mg; Magnez: 85.22 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor 100g , Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (SOJ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Ryż na mleku roślinnym z jabłkiem 300ml , Kompot owocowy 250ml , Jogurt kokosowy (150g) 1szt (SOJ),	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 60g , Polędwica drobiowa z majerankiem 50g (SOJ), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Pomarańcza 1/2szt 100g ,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2094.63 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz ogółem: 71.65 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; Kw. tł. nasycone: 16.45 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1657.31 mg; Błonnik: 27.82 g; W tym cukry: 41.16 g; WW: 31.17 Por; Potas: 2014.89 mg; Wapń: 148.02 mg; Fosfor: 706.20 mg; Żelazo: 7.00 mg; Magnez: 224.03 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata czarna b/c 250ml , Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor 100g , Melon żółty 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE), Sos jogurtowo-owocowy 150g (MLE),	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Hummus 40g 0.5szt (SEZ), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.48 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz ogółem: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.88 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1435.70 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 61.48 g; WW: 30.55 Por; Potas: 2346.71 mg; Wapń: 792.85 mg; Fosfor: 979.24 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 214.62 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-09-19		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g , Kompot owocowy 250ml , Sos jogurtowo-owocowy 150g (<i>MLE</i>),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g (<i>SOJ</i>), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.17 kcal; Białko ogółem: 53.84 g; Tłuszcz ogółem: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 290.78 g; Kw. tł. nasycone: 15.11 g; Sól: 2.51 g; Sód: 248.07 mg; Błonnik: 19.72 g; W tym cukry: 48.80 g; WW: 29.25 Por; Potas: 1931.83 mg; Wapń: 469.06 mg; Fosfor: 595.63 mg; Żelazo: 4.70 mg; Magnez: 111.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasztet Jana 50g (GLU, JAJ, SEL), Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Herbata z cukrem 250ml , Jablecznik 70g ,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2614.44 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 91.52 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1428.73 mg; Błonnik: 41.51 g; W tym cukry: 107.02 g; WW: 35.75 Por; Potas: 4303.95 mg; Wapń: 569.25 mg; Fosfor: 1220.77 mg; Żelazo: 12.20 mg; Magnez: 315.89 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Chrzan tarty 15g (MLE, S02), Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasztet Jana 50g (GLU, JAJ, SEL), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Orzechy włoskie 5szt (OZI), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.09 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 66.39 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1433.22 mg; Błonnik: 43.57 g; W tym cukry: 63.62 g; WW: 29.21 Por; Potas: 4480.00 mg; Wapń: 587.42 mg; Fosfor: 1356.79 mg; Żelazo: 13.01 mg; Magnez: 368.02 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR), Szynka wieprzowa z liściem 50g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 50g (SOJ), Twaróg 50g (MLE), Pasta warzywna 100g (SEL), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.69 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1188.59 mg; Błonnik: 22.45 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 29.68 Por; Potas: 3477.24 mg; Wapń: 521.88 mg; Fosfor: 1075.23 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 227.39 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 30g (GLU, SOJ), Szynka wieprzowa z liściem 50g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złociста 50g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 50g (MLE), Pasta warzywna 100g (SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2029.13 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1213.40 mg; Błonnik: 27.23 g; W tym cukry: 62.81 g; WW: 28.38 Por; Potas: 3450.77 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 940.31 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 195.55 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 50g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złociста 60g (SOJ, MLE, SEL), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1991.86 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz ogółem: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 2.86 g; Sód: 310.69 mg; Błonnik: 25.51 g; W tym cukry: 56.66 g; WW: 29.51 Por; Potas: 2902.37 mg; Wapń: 414.45 mg; Fosfor: 678.09 mg; Żelazo: 5.26 mg; Magnez: 162.25 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g (SEL),	Rosół z makaronem (papk) 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona (papk) 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki (papk) 200g , Kompot owocowy 250ml , Warzywa mix 150g ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z wędliny 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g (SEL), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2005.00 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz ogółem: 61.20 g; Węglowodany ogółem: 289.11 g; Kw. tł. nasycone: 12.26 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.06 mg; Błonnik: 23.27 g; W tym cukry: 44.42 g; WW: 29.04 Por; Potas: 3100.22 mg; Wapń: 457.26 mg; Fosfor: 792.06 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 188.70 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 30g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złociста 60g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2137.30 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz ogółem: 62.86 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1221.96 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 29.61 Por; Potas: 3347.67 mg; Wapń: 482.92 mg; Fosfor: 954.23 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 196.03 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR), Szynka wieprzowa z liściem 50g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g (SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.65 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz ogółem: 65.82 g; Węglowodany ogółem: 266.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1148.60 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 42.34 g; WW: 26.73 Por; Potas: 2863.99 mg; Wapń: 418.35 mg; Fosfor: 772.69 mg; Żelazo: 5.18 mg; Magnez: 171.77 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 100g , Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złociста 60g (SOJ, MLE, SEL), Ser żółty 50g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2169.66 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz ogółem: 89.07 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; Kw. tł. nasycone: 16.72 g; Sól: 2.57 g; Sód: 810.58 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 24.02 g; WW: 24.32 Por; Potas: 3177.70 mg; Wapń: 555.19 mg; Fosfor: 1077.92 mg; Żelazo: 5.90 mg; Magnez: 189.09 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Szynka wieprzowa z liściem 60g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 2x10 g 20g , Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 100g , Pasta warzywna 100g (SEL),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2066.84 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz ogółem: 64.28 g; Węglowodany ogółem: 271.81 g; Kw. tł. nasycone: 14.31 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1146.67 mg; Błonnik: 27.60 g; W tym cukry: 41.26 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3360.01 mg; Wapń: 170.14 mg; Fosfor: 846.78 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 190.20 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażony 100g (GLU, JAJ), Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.85 kcal; Białko ogółem: 59.33 g; Tłuszcz ogółem: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1251.24 mg; Błonnik: 42.96 g; W tym cukry: 73.86 g; WW: 30.22 Por; Potas: 3852.02 mg; Wapń: 589.28 mg; Fosfor: 1019.82 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 277.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-09-20		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Szynka wieprzowa z liściem 50g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02),	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 50g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.98 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz ogółem: 78.88 g; Węglowodany ogółem: 276.89 g; Kw. tł. nasycone: 15.08 g; Sól: 3.23 g; Sód: 384.02 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 46.24 g; WW: 27.91 Por; Potas: 3233.95 mg; Wapń: 493.72 mg; Fosfor: 916.69 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 190.62 mg;