

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka grahamka 1szt (<i>GLU</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 60g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron pełnoziarnisty z brokulem, ser białym, cebulą i czosnkiem 400g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka z zieleniną 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g , Kurczak gotowany - wędlina 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Koktajl warzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.21 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 46.35 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Kw. tł. nasycone: 9.90 g; Sól: 6.09 g; Sód: 1322.10 mg; Błonnik: 36.50 g; W tym cukry: 56.40 g; WW: 28.46 Por; Potas: 2972.39 mg; Wapń: 625.04 mg; Fosfor: 1162.08 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 281.45 mg;

poniedziałek 2025-12-29 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 60g (<i>GLU, SOJ</i>), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron z brokulem i serem białym 400g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kurczak gotowany - wędlina 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta z jajka z zieleniną 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchewka gotowana na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2379.91 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz ogółem: 50.53 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.59 g; Sól: 7.50 g; Sód: 1784.00 mg; Błonnik: 23.98 g; W tym cukry: 104.67 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3144.68 mg; Wapń: 662.62 mg; Fosfor: 893.34 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 272.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g , Kurczak w sosie curry duszony (z udźca) b/glu 150g (<i>MLE</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Kefir 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Chleb graham 20g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2181.48 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz ogółem: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; Kw. tł. nasycone: 27.59 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1693.94 mg; Błonnik: 34.70 g; W tym cukry: 56.78 g; WW: 26.10 Por; Potas: 4425.14 mg; Wapń: 769.53 mg; Fosfor: 1589.34 mg; Żelazo: 12.91 mg; Magnez: 366.53 mg;

wtorek 2025-12-30 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twarożek z brzoskwinia 40g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Sałata masłowa 20g , Arbuz 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g , Kurczak w sosie curry duszony (z udźca) b/glu 150g (<i>MLE</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 100g 100g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.06 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz ogółem: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; Kw. tł. nasycone: 29.14 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1392.14 mg; Błonnik: 19.34 g; W tym cukry: 70.21 g; WW: 31.17 Por; Potas: 3778.98 mg; Wapń: 479.57 mg; Fosfor: 1211.10 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 268.17 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kakao gotowane na mleku 250ml (<i>SOJ, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (<i>RYB, SEL</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron pełnoziarnisty 200g (<i>GLU, MCK</i>), Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200g (<i>SEL</i>), Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 20g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Marchew w słupkach 100g ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny pitny 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2115.41 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz ogółem: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1799.04 mg; Błonnik: 43.36 g; W tym cukry: 68.43 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3718.80 mg; Wapń: 550.12 mg; Fosfor: 1208.13 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 345.20 mg;

środa 2025-12-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kakao gotowane na mleku b/c 250ml (<i>SOJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (<i>RYB, SEL</i>), Banan 1szt , Cykorია 10g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i warzywami 200g (<i>SEL</i>), Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pomidor b/skóry 100g , Kefir 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Herbatniki bebe 16g 1szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2323.27 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz ogółem: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1136.47 mg; Błonnik: 21.75 g; W tym cukry: 101.24 g; WW: 39.03 Por; Potas: 3865.98 mg; Wapń: 600.81 mg; Fosfor: 1041.16 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 286.12 mg;