

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka kajzerka 1szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Jogurt naturalny 150ml (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 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 jajka z zieleniną 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Kurczak gotowany - wędlina 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml , Sok warzywny 300ml 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2056.41 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz ogółem: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; Kw. tł. nasycone: 13.39 g; Sól: 4.67 g; Sód: 978.08 mg; Błonnik: 29.09 g; W tym cukry: 63.18 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2327.30 mg; Wapń: 488.56 mg; Fosfor: 699.72 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 170.77 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 60g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron pełnoziarnisty 200g (<i>GLU, MCK</i>), Jogurt naturalny 150ml (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 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 jajka z zieleniną 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g , Kurczak gotowany - wędlina 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Koktajl warzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 5szt (<i>OZI</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2065.13 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; Kw. tł. nasycone: 12.73 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1269.83 mg; Błonnik: 36.89 g; W tym cukry: 48.72 g; WW: 29.78 Por; Potas: 2576.05 mg; Wapń: 495.51 mg; Fosfor: 966.89 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 267.87 mg;

poniedziałek 2026-05-18 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 , Banan 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Jogurt naturalny 150ml (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna 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 w plastrach 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.22 kcal; Białko ogółem: 61.10 g; Tłuszcz ogółem: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 7.17 g; Sód: 1691.23 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 78.44 g; WW: 35.91 Por; Potas: 2416.58 mg; Wapń: 436.76 mg; Fosfor: 557.29 mg; Żelazo: 5.32 mg; Magnez: 226.16 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 60g (<i>GLU, SOJ</i>), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Banan 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Jogurt naturalny 150ml (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białka jaja z koperkiem 60g (<i>JAJ</i>), Marchewka gotowana na parze w plastrach 100g , Kurczak gotowany - wędlina 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2073.21 kcal; Białko ogółem: 63.42 g; Tłuszcz ogółem: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; Kw. tł. nasycone: 10.90 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1691.54 mg; Błonnik: 20.42 g; W tym cukry: 78.45 g; WW: 34.91 Por; Potas: 2422.14 mg; Wapń: 438.30 mg; Fosfor: 557.96 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 226.70 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Banan 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka z zieleniną 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.78 kcal; Białko ogółem: 36.91 g; Tłuszcz ogółem: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 4.02 g; Sód: 871.96 mg; Błonnik: 22.09 g; W tym cukry: 72.36 g; WW: 33.66 Por; Potas: 2072.06 mg; Wapń: 390.91 mg; Fosfor: 404.48 mg; Żelazo: 2.90 mg; Magnez: 184.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z musem 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta drobiowa 40g , Pasta warzywna 100g (SEL), Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Mus z jabłka 100g , Jogurt naturalny 150ml (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2191.22 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz ogółem: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; Kw. tł. nasycone: 32.07 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1406.99 mg; Błonnik: 21.52 g; W tym cukry: 45.90 g; WW: 32.94 Por; Potas: 2117.49 mg; Wapń: 507.27 mg; Fosfor: 758.46 mg; Żelazo: 5.79 mg; Magnez: 160.70 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 60g (MLE), Kielbasa krakowska 80g (GLU, SOJ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Banan 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Jogurt naturalny 200ml (MLE), Mus z jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Marchewka gotowana na parze 100g , Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Pasta z jajka z zieleciną 80g (JAJ, GOR),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2454.60 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; Kw. tł. nasycone: 21.78 g; Sól: 10.20 g; Sód: 2240.96 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 78.85 g; WW: 35.57 Por; Potas: 2470.16 mg; Wapń: 931.42 mg; Fosfor: 873.42 mg; Żelazo: 5.77 mg; Magnez: 245.42 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Kielbasa krakowska 80g (GLU, SOJ), Banan 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Jogurt naturalny 150ml (MLE), Mus z jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka z zieleciną 80g (JAJ, GOR), Marchewka gotowana na parze 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2277.76 kcal; Białko ogółem: 62.47 g; Tłuszcz ogółem: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 363.62 g; Kw. tł. nasycone: 11.59 g; Sól: 5.58 g; Sód: 952.06 mg; Błonnik: 18.14 g; W tym cukry: 75.95 g; WW: 36.51 Por; Potas: 2194.96 mg; Wapń: 403.57 mg; Fosfor: 516.32 mg; Żelazo: 4.72 mg; Magnez: 176.15 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 100g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Makaron bezglutenowy 200g , Mus z jabłka 100g , Jogurt naturalny 150ml (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka z zieleciną 60g (JAJ, GOR), Ser żółty 40g (MLE), Marchewka gotowana na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2070.47 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 320.00 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1254.98 mg; Błonnik: 20.67 g; W tym cukry: 57.54 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2265.59 mg; Wapń: 446.25 mg; Fosfor: 653.93 mg; Żelazo: 3.66 mg; Magnez: 209.25 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (SOJ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 60g (GLU, SOJ), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 70ml (GLU), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g , Pasta z jajka z zieleciną 80g (JAJ, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Ogórek świeży 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2031.17 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz ogółem: 60.18 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.59 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1003.92 mg; Błonnik: 33.08 g; W tym cukry: 43.10 g; WW: 30.29 Por; Potas: 2547.44 mg; Wapń: 182.67 mg; Fosfor: 789.75 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 212.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-18		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka kajzerka 1szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 60g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Jogurt naturalny 150ml (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 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 jajka z zieleniną 60g (<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: 2230.44 kcal; Białko ogółem: 68.49 g; Tłuszcz ogółem: 42.68 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; Kw. tł. nasycone: 21.07 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1355.50 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 81.25 g; WW: 35.66 Por; Potas: 2754.49 mg; Wapń: 949.81 mg; Fosfor: 935.53 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 241.21 mg;

poniedziałek 2026-05-18		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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 60g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor 100g , Banan 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Makaron świderki b/soli 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Jogurt naturalny 150ml (<i>MLE</i>), Mus z jabłka 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna 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 b/soli 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchewka gotowana na parze b/soli 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.52 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz ogółem: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; Kw. tł. nasycone: 13.24 g; Sól: 4.55 g; Sód: 618.10 mg; Błonnik: 23.11 g; W tym cukry: 80.32 g; WW: 35.36 Por; Potas: 2517.17 mg; Wapń: 414.05 mg; Fosfor: 479.56 mg; Żelazo: 4.38 mg; Magnez: 174.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 60ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata owocowa 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Ser mozzarella kulki 30g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g, Kurczak w sosie curry duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Salátka z buraczków i jabłka z olejem 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>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka czerwona 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2285.39 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; Kw. tł. nasycone: 27.41 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1407.09 mg; Błonnik: 32.37 g; W tym cukry: 72.96 g; WW: 28.84 Por; Potas: 3845.12 mg; Wapń: 303.95 mg; Fosfor: 1173.54 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 299.01 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Herbata owocowa 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>), Szynka delikatna z drobiowa 60g, Ser mozzarella kulki 30g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g, Kurczak w sosie curry duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Salátka z buraczków i jabłka z olejem 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>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka czerwona 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml, Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb graham 20g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 5szt (<i>OZI</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.00 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 259.24 g; Kw. tł. nasycone: 23.91 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1405.89 mg; Błonnik: 34.90 g; W tym cukry: 47.14 g; WW: 26.02 Por; Potas: 3948.28 mg; Wapń: 282.41 mg; Fosfor: 1276.66 mg; Żelazo: 12.19 mg; Magnez: 346.27 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata owocowa 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Salata masłowa 20g, Melon żółty 100g,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g, Kurczak w sosie curry duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Salátka z buraczków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna 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,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2207.38 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz ogółem: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1254.45 mg; Błonnik: 18.41 g; W tym cukry: 50.26 g; WW: 29.84 Por; Potas: 3592.46 mg; Wapń: 396.23 mg; Fosfor: 1176.62 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 268.87 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata owocowa 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Salata masłowa 20g, Melon żółty 100g,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g, Kurczak w sosie curry duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Salátka z buraczków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2102.98 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz ogółem: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; Kw. tł. nasycone: 22.45 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1254.45 mg; Błonnik: 18.41 g; W tym cukry: 50.26 g; WW: 28.84 Por; Potas: 3592.46 mg; Wapń: 396.23 mg; Fosfor: 1176.62 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 268.87 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata owocowa 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g, Kurczak w sosie curry duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Salátka z buraczków i jabłka z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Salata masłowa 20g, Banan 1szt,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.69 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz ogółem: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.43 g; Sól: 2.01 g; Sód: 408.88 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 82.03 g; WW: 29.42 Por; Potas: 3977.60 mg; Wapń: 194.00 mg; Fosfor: 805.81 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 248.81 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn		
Herbata owocowa 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (<i>MLE, SEL</i>),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (<i>MLE, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Herbata czarna b/c 250ml,
II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (<i>GLU, MLE</i>),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 1433.25 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 202.63 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.92 g; Sód: 285.25 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 37.11 g; WW: 20.45 Por; Potas: 2638.85 mg; Wapń: 429.10 mg; Fosfor: 973.30 mg; Żelazo: 6.12 mg; Magnez: 213.76 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata owocowa 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (<i>SEL</i>),	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (papka) 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką (papka) 200g , Kurczak w sosie curry duszony papka 150g (<i>GLU, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Pasta z buraczków gotowanych 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2196.73 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; Kw. tł. nasycone: 27.24 g; Sól: 3.48 g; Sód: 1250.40 mg; Błonnik: 20.69 g; W tym cukry: 49.71 g; WW: 30.23 Por; Potas: 3575.36 mg; Wapń: 418.66 mg; Fosfor: 1178.66 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 278.37 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata owocowa 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g , Kurczak w sosie curry duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Salátka z buraczków i jabłka z olejem 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 20g , Arbuz 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2482.05 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz ogółem: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; Kw. tł. nasycone: 35.89 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1472.16 mg; Błonnik: 19.77 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 30.75 Por; Potas: 3900.84 mg; Wapń: 445.66 mg; Fosfor: 1254.84 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 281.76 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata owocowa 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 50g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g , Kurczak w sosie curry duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Salátka z buraczków i jabłka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2277.71 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz ogółem: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; Kw. tł. nasycone: 32.63 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1410.55 mg; Błonnik: 16.95 g; W tym cukry: 47.03 g; WW: 28.55 Por; Potas: 3309.09 mg; Wapń: 412.01 mg; Fosfor: 1201.40 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 264.22 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata owocowa 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 100g , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g , Kurczak w sosie curry duszony 150g (<i>GLU, MLE</i>), Salátka z buraczków i jabłka z olejem 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2370.85 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz ogółem: 49.92 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; Kw. tł. nasycone: 28.55 g; Sól: 2.62 g; Sód: 933.20 mg; Błonnik: 21.76 g; W tym cukry: 52.78 g; WW: 28.26 Por; Potas: 3650.26 mg; Wapń: 679.69 mg; Fosfor: 1334.25 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 230.52 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (<i>SOJ</i>), Herbata owocowa 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 10 g 20g , Szynka delikatna z drobiowa 80g , Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki z pietruszką 200g , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Salátka z buraczków i jabłka z olejem 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 10 g 20g , Połędwica sopočka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.57 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 289.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1068.50 mg; Błonnik: 32.43 g; W tym cukry: 64.67 g; WW: 29.03 Por; Potas: 3634.77 mg; Wapń: 198.34 mg; Fosfor: 1001.92 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 270.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-05-19		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata owocowa 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki z pietruszką 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażony 100g (GLU, JAJ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150g , 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), Serek kanapkowy 60g (MLE), Rzodkiewka czerwona 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.00 kcal; Białko ogółem: 58.64 g; Tłuszcz ogółem: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; Kw. tł. nasycone: 37.70 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1737.81 mg; Błonnik: 32.52 g; W tym cukry: 57.18 g; WW: 28.89 Por; Potas: 3488.91 mg; Wapń: 631.49 mg; Fosfor: 1149.64 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 299.21 mg;

wtorek 2026-05-19		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata owocowa 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 50g (MLE), Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Buraczki gotowane 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (GLU, MLE, SEL), Ziemniaki z pietruszką b/soli 200g , Kurczak w sosie curry duszony 150g (GLU, MLE), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Szynka delikatna z fileta 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g , Wafle ryżowe 20g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2247.62 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Kw. tł. nasycone: 23.41 g; Sól: 3.30 g; Sód: 525.20 mg; Błonnik: 24.85 g; W tym cukry: 57.75 g; WW: 29.96 Por; Potas: 3773.44 mg; Wapń: 407.19 mg; Fosfor: 1030.55 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 251.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kakao gotowane na mleku b/c 250ml (SOJ, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Papryka świeża 100g, Pasta z soczewicy 40g,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafior gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml,	Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50g (RYB, SEL), Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 20g (SOJ, MLE, SEL), Ogórek kiszony 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml, Ciasto drożdżowe 50g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2354.37 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz ogółem: 51.30 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; Kw. tł. nasycone: 19.40 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2387.53 mg; Błonnik: 39.30 g; W tym cukry: 86.69 g; WW: 34.10 Por; Potas: 3736.48 mg; Wapń: 1009.48 mg; Fosfor: 1410.45 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 352.73 mg;

środa 2026-05-20 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), Papryka świeża 100g, Ser żółty 20g (MLE), Pasta z soczewicy 40g,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, MCK), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafior gotowany na parze 100g, Kompot owocowy b/c 250ml,	Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 20g (SOJ, MLE, SEL), Ogórek kiszony 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml, Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 20g (MLE), Marchew w słupkach 100g,	Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLE), Orzechy włoskie 5szt (OZI),

Wartości odżywcze: Kcal: 2386.47 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz ogółem: 61.70 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2544.57 mg; Błonnik: 47.27 g; W tym cukry: 73.71 g; WW: 32.01 Por; Potas: 4197.17 mg; Wapń: 1081.54 mg; Fosfor: 1581.84 mg; Żelazo: 13.22 mg; Magnez: 429.58 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kakao gotowane na mleku b/c 250ml (SOJ, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Polędwica sopocka wieprzowa 60g (SOJ, MLE), Banan 1szt, Sałata masłowa 10g,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafior gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Szynka złocista 60g (SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.15 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz ogółem: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1086.43 mg; Błonnik: 24.19 g; W tym cukry: 83.03 g; WW: 36.17 Por; Potas: 3767.02 mg; Wapń: 458.91 mg; Fosfor: 872.38 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 265.55 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku b/c 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Polędwica sopocka wieprzowa 60g (SOJ, MLE), Banan 1szt, Sałata masłowa 10g,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafior gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Szynka złocista 60g (SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2170.79 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz ogółem: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1093.25 mg; Błonnik: 24.48 g; W tym cukry: 82.78 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3689.94 mg; Wapń: 478.39 mg; Fosfor: 830.74 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 248.75 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 60g (SOJ, MLE, SEL), Dżem szt - 25g 1szt, Banan 1szt, Sałata masłowa 10g,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafior gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,

Wartości odżywcze: Kcal: 2019.67 kcal; Białko ogółem: 56.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; Kw. tł. nasycone: 8.17 g; Sól: 1.04 g; Sód: 294.53 mg; Błonnik: 30.58 g; W tym cukry: 69.22 g; WW: 33.02 Por; Potas: 3118.14 mg; Wapń: 184.86 mg; Fosfor: 500.42 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 195.79 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Herbata czarna b/c 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml,
II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z mięsa drobiowego 80g , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki (mix) 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafor gotowany na parze mix 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 80g (RYB, SEL), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2209.86 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz ogółem: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 335.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.67 g; Sód: 1298.25 mg; Błonnik: 28.02 g; W tym cukry: 60.26 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3579.78 mg; Wapń: 553.82 mg; Fosfor: 1081.04 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 253.42 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kakao gotowane na mleku b/c 250ml (SOJ, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Banan 1szt , Salata masłowa 10g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafor gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 70g (RYB, SEL), Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Szynka z indykiem 60g (SOJ), Pasta warzywna 100g (SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2343.49 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz ogółem: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.19 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1206.15 mg; Błonnik: 27.18 g; W tym cukry: 90.96 g; WW: 35.80 Por; Potas: 3959.01 mg; Wapń: 646.64 mg; Fosfor: 1019.76 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 292.84 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kakao gotowane na mleku b/c 250ml (SOJ, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złociста 60g (SOJ, MLE, SEL), Miód sztukowy 25g 1szt , Banan 1szt , Salata masłowa 10g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g (SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2326.91 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz ogółem: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.02 g; Sód: 1088.88 mg; Błonnik: 22.47 g; W tym cukry: 79.61 g; WW: 36.79 Por; Potas: 3401.87 mg; Wapń: 457.12 mg; Fosfor: 850.31 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 256.08 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 100g , Banan 1szt , Salata masłowa 10g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron bezglutenowy 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafor gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2171.81 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz ogółem: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.77 g; Sól: 1.23 g; Sód: 351.37 mg; Błonnik: 27.61 g; W tym cukry: 68.32 g; WW: 33.55 Por; Potas: 3492.50 mg; Wapń: 189.76 mg; Fosfor: 748.36 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 230.10 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z soczewicy 80g , Papryka świeża 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200g (GLU, SEL), Kalafor gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Szynka delikatesowa drobiowa 60g , Kielbasa żywiecka 50g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Jogurt kokosowy (150g) 1szt (SOJ), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2172.60 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz ogółem: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.62 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2192.78 mg; Błonnik: 40.96 g; W tym cukry: 58.31 g; WW: 31.84 Por; Potas: 3092.69 mg; Wapń: 210.67 mg; Fosfor: 841.97 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 277.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-05-20		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kakao gotowane na mleku b/c 250ml (SOJ, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Banan 1szt, Salata masłowa 10g, Pasta z soczewicy 60g,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z fasolą i warzywami wege 200g (SEL), Kalafor gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml,	Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ogórek kiszony 100g, Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.73 kcal; Białko ogółem: 53.68 g; Tłuszcz ogółem: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.67 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1821.68 mg; Błonnik: 42.84 g; W tym cukry: 81.30 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3280.09 mg; Wapń: 475.48 mg; Fosfor: 865.89 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 332.65 mg;

środa 2026-05-20		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kakao gotowane na mleku b/c 250ml (SOJ, MLE), Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Serek kanapkowy 50g (MLE), Banan 1szt, Salata masłowa 10g,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron świderki b/soli 200g (GLU, JAJ), Sos bolognese z mięsem mielonym wp b/soli 200g (GLU, SEL), Kalafor gotowany na parze b/soli 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 60g (SOJ, MLE, SEL), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) b/soli 60g (RYB, SEL), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2373.25 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz ogółem: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; Kw. tł. nasycone: 25.18 g; Sól: 1.70 g; Sód: 526.43 mg; Błonnik: 27.99 g; W tym cukry: 81.31 g; WW: 34.55 Por; Potas: 3576.02 mg; Wapń: 456.41 mg; Fosfor: 785.88 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 233.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), 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, Ser żółty 30g (MLE), Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Ketchup 10g, Ogórek kiszony 100g,	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zab. śmietaną 300ml (JAJ, MLE, SEL), Ryż brązowy na sypko 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Sos pieczeniowy 70ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (MLE), Pomidor 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2592.28 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz ogółem: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; Kw. tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 7.78 g; Sód: 2738.79 mg; Błonnik: 39.36 g; W tym cukry: 68.79 g; WW: 35.14 Por; Potas: 3594.54 mg; Wapń: 799.17 mg; Fosfor: 1665.48 mg; Żelazo: 13.27 mg; Magnez: 457.31 mg;

czwartek 2026-05-21 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 40g (MLE), Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Ogórek kiszony 100g,	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zab. śmietaną 300ml (JAJ, MLE, SEL), Ryż brązowy na sypko 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100g, Kompot owocowy b/c 250ml, Udko duszone 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 twarogowa ze szczypiorkiem 60g (MLE), Pomidor 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 ani drobiowa 20g (SOJ),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Orzechy włoskie 5szt (OZI),

Wartości odżywcze: Kcal: 2366.78 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz ogółem: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.53 g; Sól: 7.84 g; Sód: 2791.20 mg; Błonnik: 39.76 g; W tym cukry: 41.84 g; WW: 28.68 Por; Potas: 3664.32 mg; Wapń: 947.07 mg; Fosfor: 1769.00 mg; Żelazo: 13.17 mg; Magnez: 473.71 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt, Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 90g, Pomarańcza 1/2szt 100g,	Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Ryż biały na sypko 200g, Surówka z marchwi i selera z olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml, Sos pieczeniowy 70ml (GLU), Udko duszone 100g,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 40g (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.08 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz ogółem: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; Kw. tł. nasycone: 26.01 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2059.85 mg; Błonnik: 20.83 g; W tym cukry: 49.84 g; WW: 33.52 Por; Potas: 2047.74 mg; Wapń: 437.90 mg; Fosfor: 1020.71 mg; Żelazo: 7.53 mg; Magnez: 227.48 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 90g,	Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Ryż biały na sypko 200g, Surówka z marchwi i selera z olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Sos pieczeniowy 70ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 40g (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.18 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz ogółem: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g; Kw. tł. nasycone: 23.84 g; Sól: 5.89 g; Sód: 2056.85 mg; Błonnik: 18.93 g; W tym cukry: 41.14 g; WW: 29.42 Por; Potas: 1864.74 mg; Wapń: 404.90 mg; Fosfor: 997.71 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 215.48 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g, Melon żółty 150g,	Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Ryż biały na sypko 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100g, Sos pieczeniowy 70ml (GLU), Udko duszone 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g, Mus owocowy 100g 1szt,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.01 kcal; Białko ogółem: 54.28 g; Tłuszcz ogółem: 68.18 g; Węglowodany ogółem: 268.83 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 3.87 g; Sód: 922.19 mg; Błonnik: 19.09 g; W tym cukry: 31.54 g; WW: 26.95 Por; Potas: 1534.29 mg; Wapń: 223.60 mg; Fosfor: 592.06 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 129.66 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Herbata czarna b/c 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml (MLE),	
--	---	--

Wartości odżywcze: Kcal: 1299.35 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 0.85 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 17.95 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta mięsna z jajkiem 80g (JAJ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa marchewkowa z zacierką mix 300ml (GLU, MLE, SEL), Ryż biały na sypko mix 200g, Udko duszone mix 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) mix 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Mus owocowy 100g 1szt,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.70 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz ogółem: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1229.63 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 45.21 g; WW: 30.45 Por; Potas: 2156.86 mg; Wapń: 441.86 mg; Fosfor: 1103.34 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 209.30 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Sałata masłowa 10g, Kefir 150g 1szt (MLE), Pomidor b/skóry 90g, Melon żółty 150g,	Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Ryż biały na sypko 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Sos pieczeniowy 70ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 80g (SOJ), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g (MLE), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2335.84 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz ogółem: 48.98 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; Kw. tł. nasycone: 16.21 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1867.93 mg; Błonnik: 17.52 g; W tym cukry: 52.39 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2199.24 mg; Wapń: 695.29 mg; Fosfor: 1371.15 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 237.91 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 80g (SOJ), Melon żółty 150g,	Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Ryż biały na sypko 200g, Kalefior gotowany na parze 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Sos pieczeniowy 70ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (MLE), Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.79 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz ogółem: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1407.22 mg; Błonnik: 15.14 g; W tym cukry: 36.63 g; WW: 30.04 Por; Potas: 1373.56 mg; Wapń: 360.82 mg; Fosfor: 938.82 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 175.10 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna z cukrem 250ml, Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g,	Zupa marchewkowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ryż biały na sypko 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100g, Sos pieczeniowy 70ml (GLU), Udko duszone 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80g (MLE), Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 60g, Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.42 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz ogółem: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 264.89 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 2.98 g; Sód: 998.53 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 38.25 g; WW: 26.57 Por; Potas: 1872.83 mg; Wapń: 311.17 mg; Fosfor: 985.12 mg; Żelazo: 4.81 mg; Magnez: 162.72 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g, Szynka delikatesowa drobiowa 50g, Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Ketchup 10g, Ogórek kiszony 100g,	Zupa marchewkowa z zacierką b/ml 300ml (GLU, SEL), Ryż brązowy na sypko 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Sos pieczeniowy 70ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g, Pasta z mięsa drobiowego 80g, Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Banan 1szt,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,

Wartości odżywcze: Kcal: 2280.38 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz ogółem: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; Kw. tł. nasycone: 20.46 g; Sól: 8.07 g; Sód: 2350.67 mg; Błonnik: 35.06 g; W tym cukry: 78.86 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3194.52 mg; Wapń: 270.58 mg; Fosfor: 1180.45 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 416.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-21		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<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>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Ogórek kiszony 100g, Melon żółty 150g,	Zupa marchewkowa z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ, SEL</i>), Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 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 twarogowa ze szczypiorkiem 60g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1971.17 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.14 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1794.01 mg; Błonnik: 30.14 g; W tym cukry: 47.87 g; WW: 29.47 Por; Potas: 1969.73 mg; Wapń: 436.93 mg; Fosfor: 921.41 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 254.55 mg;

czwartek 2026-05-21		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g, Melon żółty 150g,	Zupa marchewkowa z zacierką/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ryż biały na sypkób/soli 200g, Surówka z marchwi i selera z olejemb/soli 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml, Udko duszone b/soli 100g,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa ze szczypiorkiem b/soli 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Buraczki gotowane 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2113.18 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz ogółem: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 2.07 g; Sód: 454.93 mg; Błonnik: 24.25 g; W tym cukry: 47.93 g; WW: 32.06 Por; Potas: 1981.07 mg; Wapń: 458.79 mg; Fosfor: 977.58 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 156.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z brązowym ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (SOJ, MLE), Ogórek świeży 100g,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Ryba po grecku (miruna) z cytryną i koperkiem 200g (RYB, SEL), Surówka z kiszonej kapusty 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), Serek wiejski 60g (MLE), Pomidor 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Pomarańcza 1/2szt 100g,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.56 kcal; Białko ogółem: 78.13 g; Tłuszcz ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g; Kw. tł. nasycone: 23.99 g; Sól: 6.13 g; Sód: 1851.10 mg; Błonnik: 33.83 g; W tym cukry: 60.81 g; WW: 29.43 Por; Potas: 3233.45 mg; Wapń: 479.96 mg; Fosfor: 997.79 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 285.67 mg;

piątek 2026-05-22 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), Serek kanapkowy 60g (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (SOJ, MLE), Ogórek świeży 100g,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Ryba po grecku (miruna) z cytryną i koperkiem 200g (RYB, SEL), Surówka z kiszonej kapusty 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 80g (MLE), 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), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Orzechy włoskie 5szt (OZI),

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.83 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz ogółem: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Kw. tł. nasycone: 24.84 g; Sól: 6.31 g; Sód: 2026.65 mg; Błonnik: 36.24 g; W tym cukry: 48.62 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3425.40 mg; Wapń: 577.56 mg; Fosfor: 1157.66 mg; Żelazo: 10.41 mg; Magnez: 319.47 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 50g, Banan 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Ryba po grecku (miruna) 200g (RYB, SEL), 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), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2219.81 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz ogółem: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; Kw. tł. nasycone: 23.14 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1357.19 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 82.46 g; WW: 34.86 Por; Potas: 3564.15 mg; Wapń: 410.43 mg; Fosfor: 752.89 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 238.96 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 50g, Banan 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ryba po grecku (miruna) 200g (RYB, SEL), 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 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2115.41 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz ogółem: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 335.66 g; Kw. tł. nasycone: 20.99 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1357.19 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 82.46 g; WW: 33.86 Por; Potas: 3564.15 mg; Wapń: 410.43 mg; Fosfor: 752.89 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 238.96 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Banan 1szt,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ryba po grecku (miruna) 200g (RYB, SEL), 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 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g, Miód sztukowy 25g 1szt,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2013.70 kcal; Białko ogółem: 54.57 g; Tłuszcz ogółem: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; Kw. tł. nasycone: 17.62 g; Sól: 1.75 g; Sód: 597.89 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 71.75 g; WW: 31.86 Por; Potas: 2944.95 mg; Wapń: 213.03 mg; Fosfor: 454.19 mg; Żelazo: 4.91 mg; Magnez: 177.86 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Herbata czarna b/c 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml,
II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml (MLE),	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 1299.35 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 0.85 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 17.95 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem mix 300ml (<i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g (<i>SEL</i>),	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) puree 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki puree 200g , Warzywa po grecku 150g (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski mix 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (<i>SEL</i>),
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.19 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz ogółem: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; Kw. tł. nasycone: 23.59 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1584.56 mg; Błonnik: 25.93 g; W tym cukry: 51.30 g; WW: 31.37 Por; Potas: 3107.22 mg; Wapń: 481.40 mg; Fosfor: 840.43 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 209.44 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 80g , Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Koper 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ryba po grecku (miruna) 200g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Serek wiejski 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 80g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Kefir 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2529.49 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz ogółem: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; Kw. tł. nasycone: 38.43 g; Sól: 8.61 g; Sód: 1718.49 mg; Błonnik: 19.67 g; W tym cukry: 52.26 g; WW: 31.09 Por; Potas: 2885.95 mg; Wapń: 607.93 mg; Fosfor: 921.59 mg; Żelazo: 7.24 mg; Magnez: 190.96 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ryba po grecku (miruna) 200g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Buraczki gotowane plastry 50g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.11 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1444.39 mg; Błonnik: 19.72 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2628.55 mg; Wapń: 429.13 mg; Fosfor: 727.59 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 173.46 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Koper 10g , Banan 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ryba po grecku (miruna) 200g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2274.02 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; Tłuszcz ogółem: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; Kw. tł. nasycone: 23.34 g; Sól: 3.10 g; Sód: 958.23 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 78.62 g; WW: 32.36 Por; Potas: 3237.15 mg; Wapń: 418.31 mg; Fosfor: 638.23 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 196.41 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 10 g 20g , Szynka delikatesowa drobiowa 80g , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Ogórek świeży 100g , Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (<i>SOJ</i>),	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Ryba po grecku (miruna) 250g (<i>RYB, SEL</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 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>), Rama bezmleczna 10 g 20g , Polędwica ani drobiowa 80g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 2szt , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2002.80 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.21 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.02 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1231.55 mg; Błonnik: 33.42 g; W tym cukry: 57.46 g; WW: 30.81 Por; Potas: 2920.90 mg; Wapń: 199.39 mg; Fosfor: 627.94 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 211.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-22		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ryba po grecku (miruna) 200g (RYB, SEL), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty 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), Serek wiejski 80g (MLE), Pomidor 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.69 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz ogółem: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1734.75 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 46.47 g; WW: 27.63 Por; Potas: 2920.65 mg; Wapń: 445.31 mg; Fosfor: 891.89 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 227.77 mg;

piątek 2026-05-22		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Koper 10g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki b/soli 200g , Ryba po grecku (miruna) b/soli 200g (RYB, SEL), 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), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Serek wiejski 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2105.53 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz ogółem: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 283.39 g; Kw. tł. nasycone: 29.52 g; Sól: 3.21 g; Sód: 824.29 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 41.90 g; WW: 28.50 Por; Potas: 2465.75 mg; Wapń: 412.43 mg; Fosfor: 637.99 mg; Żelazo: 4.85 mg; Magnez: 138.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pasztet drobiowy zapiekany 30g, Rzodkiew biała z koperkiem 100g,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ), Mizeria z jogurtem 100g (MLE), 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), Ser żółty 60g (MLE), Ogórek kiszony 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Babka 50g (GLU, JAJ, MLE), Herbata czarna z cukrem 250ml,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.80 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz ogółem: 67.33 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; Kw. tł. nasycone: 21.74 g; Sól: 8.11 g; Sód: 2593.60 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 87.36 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3437.38 mg; Wapń: 1035.38 mg; Fosfor: 1250.52 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 327.23 mg;

sobota 2026-05-23 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), Szynka wieprzowa z liściem 60g (GLU, SOJ), Rzodkiew biała z koperkiem 100g,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z jogurtem 100g (MLE), 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), 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), Pasztet drobiowy zapiekany 30g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1936.21 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz ogółem: 53.42 g; Węglowodany ogółem: 238.32 g; Kw. tł. nasycone: 19.14 g; Sól: 8.85 g; Sód: 2645.11 mg; Błonnik: 32.87 g; W tym cukry: 36.10 g; WW: 23.98 Por; Potas: 3800.23 mg; Wapń: 975.38 mg; Fosfor: 1435.59 mg; Żelazo: 13.94 mg; Magnez: 375.98 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 60g (GLU, SOJ), Marchewka gotowana na parze plastry 100g, Babka 50g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 20g, Pomidor b/skóry z koperkiem 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2049.62 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 39.00 g; Węglowodany ogółem: 298.98 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1147.81 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 66.47 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3620.18 mg; Wapń: 535.82 mg; Fosfor: 984.58 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 234.22 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 50g (GLU, SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt, Marchewka gotowana na parze plastry 100g, Babka 50g (GLU, JAJ, MLE),	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 20g, Pomidor b/skóry z koperkiem 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2050.19 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz ogółem: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1147.81 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 66.40 g; WW: 31.20 Por; Potas: 3620.18 mg; Wapń: 535.82 mg; Fosfor: 984.58 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 234.22 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 80g (GLU, SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt, Marchewka gotowana na parze 100g, Banan 1szt, Herbata czarna z cukrem 250ml,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Dżem szt- 25g 1szt, Ogórek kiszony 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 1975.82 kcal; Białko ogółem: 63.97 g; Tłuszcz ogółem: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 5.42 g; Sód: 956.97 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 69.24 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3524.66 mg; Wapń: 250.53 mg; Fosfor: 668.52 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 264.45 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml,
II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z musem 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.92 g; Sód: 285.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2638.65 mg; Wapń: 429.00 mg; Fosfor: 973.30 mg; Żelazo: 6.12 mg; Magnez: 213.76 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z mięsa drobiowego 40g , Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (<i>SEL</i>),	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze (papk) 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki z koperkiem puree 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (<i>SEL</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.67 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz ogółem: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 288.26 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1230.13 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 54.01 g; WW: 29.14 Por; Potas: 3848.37 mg; Wapń: 585.10 mg; Fosfor: 1082.33 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 264.49 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka gotowana na parze 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 2 sztuki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Mizeria z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa 80g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2460.12 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz ogółem: 56.97 g; Węglowodany ogółem: 271.68 g; Kw. tł. nasycone: 35.50 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1533.27 mg; Błonnik: 18.91 g; W tym cukry: 50.63 g; WW: 27.45 Por; Potas: 3975.28 mg; Wapń: 609.89 mg; Fosfor: 1266.94 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 260.15 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Sałata masłowa 10g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Mizeria z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1989.42 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz ogółem: 50.62 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1046.89 mg; Błonnik: 15.13 g; W tym cukry: 42.37 g; WW: 26.72 Por; Potas: 3306.14 mg; Wapń: 492.23 mg; Fosfor: 903.53 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 216.07 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 100g , Miód sztukowy 25g 2szt , Marchewka gotowana na parze 100g , Jabłko 1szt ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki z koperkiem 200g , Mizeria z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2069.04 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz ogółem: 50.92 g; Węglowodany ogółem: 265.74 g; Kw. tł. nasycone: 15.70 g; Sól: 1.97 g; Sód: 687.66 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 47.32 g; WW: 26.77 Por; Potas: 3678.00 mg; Wapń: 550.53 mg; Fosfor: 1107.99 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 218.70 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 10 g 20g , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiew biała z koperkiem 100g , Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (<i>SOJ</i>),	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 70ml (<i>GLU</i>), Mizeria z olejem 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>), Rama bezmleczna 10 g 20g , Pasztet drobiowy zapiekany 50g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt kokosowy (150g) 1szt (<i>SOJ</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2142.02 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz ogółem: 79.94 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; Kw. tł. nasycone: 20.01 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2037.16 mg; Błonnik: 33.37 g; W tym cukry: 53.44 g; WW: 30.34 Por; Potas: 3586.48 mg; Wapń: 254.91 mg; Fosfor: 934.64 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 316.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-23		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
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>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Rzodkiew biała z koperkiem 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Mizeria z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), 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 60g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.43 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz ogółem: 47.46 g; Węglowodany ogółem: 267.62 g; Kw. tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2361.01 mg; Błonnik: 29.92 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 26.91 Por; Potas: 3193.48 mg; Wapń: 1030.18 mg; Fosfor: 1249.82 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 311.73 mg;

sobota 2026-05-23		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>), Szynka wieprzowa z liściem 80g (<i>GLU, SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka gotowana na parze 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki z koperkiem b/soli 200g , Mizeria z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Polędwica miodowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2008.33 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz ogółem: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 271.54 g; Kw. tł. nasycone: 14.21 g; Sól: 4.96 g; Sód: 379.41 mg; Błonnik: 22.42 g; W tym cukry: 47.05 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3395.38 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 874.88 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 197.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka z zieleniną 60g (JAJ, GOR), Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 300ml (MLE, SEL), Kopytka ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Udko z kurczaka pieczone 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 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), Serek kanapkowy 60g (MLE), Marchew surowa w słupkach 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb graham 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szyunka wieprzowa z liściem 20g (GLU, SOJ),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2470.64 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz ogółem: 47.64 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; Kw. tł. nasycone: 29.58 g; Sól: 7.87 g; Sód: 2435.95 mg; Błonnik: 34.39 g; W tym cukry: 69.93 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3573.80 mg; Wapń: 620.31 mg; Fosfor: 1317.82 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 379.90 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb razowy 50g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka z zieleniną 60g (JAJ, GOR), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Udko z kurczaka gotowane na parze 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 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 kanapkowy 60g (MLE), Marchew surowa w słupkach 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb graham 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szyunka wieprzowa z liściem 20g (GLU, SOJ),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Orzechy włoskie 5szt (OZI),

Wartości odżywcze: Kcal: 2133.53 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 52.27 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; Kw. tł. nasycone: 26.75 g; Sól: 7.00 g; Sód: 2314.85 mg; Błonnik: 38.64 g; W tym cukry: 55.26 g; WW: 26.60 Por; Potas: 4232.80 mg; Wapń: 616.61 mg; Fosfor: 1412.32 mg; Żelazo: 13.43 mg; Magnez: 434.70 mg;

niedziela 2026-05-24 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 z zieleniną 60g (JAJ, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 70g , Melon żółty 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kopytka ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Udko z kurczaka gotowane na parze 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 90g , Salata masłowa 10g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.56 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz ogółem: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 288.89 g; Kw. tł. nasycone: 22.32 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1825.32 mg; Błonnik: 16.31 g; W tym cukry: 45.30 g; WW: 29.12 Por; Potas: 2853.49 mg; Wapń: 499.40 mg; Fosfor: 956.22 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 250.94 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku b/c 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z białka jaja 60g (JAJ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Melon żółty 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kopytka ziemniaczane 200g (GLU, JAJ), Udko z kurczaka gotowane na parze 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 70ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Połędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1963.01 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz ogółem: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 267.72 g; Kw. tł. nasycone: 19.98 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1827.43 mg; Błonnik: 17.17 g; W tym cukry: 36.22 g; WW: 26.95 Por; Potas: 2878.57 mg; Wapń: 499.43 mg; Fosfor: 943.26 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 238.60 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka z zieleniną 80g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Mus owocowy 100g 1szt ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Udko z kurczaka gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 70ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Ogórek kiszony tarty b/skóry 90g , Salata masłowa 10g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.20 kcal; Białko ogółem: 46.43 g; Tłuszcz ogółem: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 232.92 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1042.70 mg; Błonnik: 21.09 g; W tym cukry: 26.84 g; WW: 23.43 Por; Potas: 2775.12 mg; Wapń: 177.24 mg; Fosfor: 586.29 mg; Żelazo: 5.69 mg; Magnez: 183.32 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn		
Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml (MLE),	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 1299.35 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 0.85 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 17.95 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka z zieleniną 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (<i>SEL</i>),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami mix 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 100g , Ziemniaki z koperkiem (papka) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 70ml (<i>GLU</i>),	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2004.98 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz ogółem: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 255.55 g; Kw. tł. nasycone: 26.83 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1328.96 mg; Błonnik: 20.02 g; W tym cukry: 42.86 g; WW: 25.81 Por; Potas: 3234.11 mg; Wapń: 516.86 mg; Fosfor: 955.61 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 220.11 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kakao gotowane na mleku 250ml (<i>SOJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka z zieleniną 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolką 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udko z kurczaka gotowane na parze 160g , Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 70ml (<i>GLU</i>),	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.08 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz ogółem: 54.77 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 6.45 g; Sód: 1775.52 mg; Błonnik: 20.22 g; W tym cukry: 50.86 g; WW: 27.27 Por; Potas: 3919.45 mg; Wapń: 591.47 mg; Fosfor: 1282.42 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 313.01 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kakao gotowane na mleku 250ml (<i>SOJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka z zieleniną 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 70ml (<i>GLU</i>),	Herbata czarna z cukrem 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.70 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; Tłuszcz ogółem: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 251.58 g; Kw. tł. nasycone: 26.50 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1614.04 mg; Błonnik: 15.99 g; W tym cukry: 44.35 g; WW: 25.41 Por; Potas: 3145.43 mg; Wapń: 487.82 mg; Fosfor: 944.15 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 239.49 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka z zieleniną 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 100g , Sos własny 70ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt- 25g 1szt , Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Chrupki kukurydziane 30g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2037.72 kcal; Białko ogółem: 59.90 g; Tłuszcz ogółem: 54.03 g; Węglowodany ogółem: 248.37 g; Kw. tł. nasycone: 30.06 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1410.58 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 21.61 g; WW: 25.01 Por; Potas: 2844.83 mg; Wapń: 503.74 mg; Fosfor: 859.76 mg; Żelazo: 6.42 mg; Magnez: 214.08 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 10 g 20g , Pasta z jajka z zieleniną 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g , Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (<i>SOJ</i>),	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko z kurczaka pieczone 100g , Kompot owocowy 250ml , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 10 g 20g , Pasta z mięsa drobiowego 50g , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew surowa w słupkach 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Banan 1szt ,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.60 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz ogółem: 59.29 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Kw. tł. nasycone: 14.04 g; Sól: 8.00 g; Sód: 1954.05 mg; Błonnik: 34.54 g; W tym cukry: 72.67 g; WW: 30.39 Por; Potas: 4057.68 mg; Wapń: 223.89 mg; Fosfor: 998.77 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 363.23 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-05-24		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka z zieleniną 40g (JAJ, GOR), Ogórek kiszony 100g ,		Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (SOJ), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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), Serek kanapkowy 60g (MLE), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka czerwona 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.39 kcal; Białko ogółem: 65.60 g; Tłuszcz ogółem: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 261.54 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2114.55 mg; Błonnik: 32.79 g; W tym cukry: 54.44 g; WW: 26.33 Por; Potas: 3598.53 mg; Wapń: 580.25 mg; Fosfor: 1026.04 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 336.36 mg;

niedziela 2026-05-24		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 z zieleniną b/soli 80g (JAJ, GOR), Dżem szt- 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,		Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą b/soli 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Udko z kurczaka pieczone 100g , Sos własny 70ml (GLU), 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 kanapkowy 60g (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 90g , Sałata masłowa 10g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2068.58 kcal; Białko ogółem: 61.26 g; Tłuszcz ogółem: 50.44 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; Kw. tł. nasycone: 28.14 g; Sól: 4.02 g; Sód: 1168.39 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 46.41 g; WW: 26.54 Por; Potas: 3409.57 mg; Wapń: 511.11 mg; Fosfor: 906.57 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 259.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 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 twarogowa z natką pietruszki 60g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 20g, Ogórek kiszony 100g,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLE, SEL, S02), Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż biały na sypko 200g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 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,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 20g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2193.96 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz ogółem: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.42 g; Sól: 6.51 g; Sód: 1972.66 mg; Błonnik: 30.69 g; W tym cukry: 67.28 g; WW: 30.50 Por; Potas: 3094.93 mg; Wapń: 548.06 mg; Fosfor: 1281.33 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 320.71 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: U. Z ogr łatwo przysw. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb graham 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g (MLE), Ogórek kiszony 100g, Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ),	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLE, SEL, S02), Kurczak z warzywami po chińsku (100g mięso, 80g sos) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy na sypko 200g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 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), Pasta z ciecierzycy 60g, Pomidor 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml, Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 20g,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Orzechy włoskie 5szt (OZI),

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.45 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz ogółem: 58.58 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 6.23 g; Sód: 2047.69 mg; Błonnik: 41.19 g; W tym cukry: 42.72 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3319.60 mg; Wapń: 541.21 mg; Fosfor: 1531.65 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 457.42 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kakao gotowane na mleku 250ml (SOJ, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g (MLE), Jajko got. na miękko kl. M 1szt (JAJ), Pomidor b/skóry 100g, Banan 1szt,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLE, SEL, S02), Ryż biały na sypko 200g, Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100ml (GLU), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica drobiowa z majerankiem 60g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2324.66 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz ogółem: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; Kw. tł. nasycone: 14.10 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1135.81 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 84.88 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3776.96 mg; Wapń: 511.34 mg; Fosfor: 1146.78 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 277.03 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku b/c 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g, Banan 1szt, Dżem szt - 25g 1szt,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLE, SEL, S02), Ryż biały na sypko 200g, Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 100ml (GLU), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica drobiowa z majerankiem 60g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2149.78 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz ogółem: 47.28 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.72 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1135.03 mg; Błonnik: 18.35 g; W tym cukry: 74.90 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3699.68 mg; Wapń: 505.72 mg; Fosfor: 1120.14 mg; Żelazo: 8.55 mg; Magnez: 260.23 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g, Herbata czarna z cukrem 250ml, Banan 1szt,	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (MLE, SEL, S02), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż biały na sypko 200g, Kompot owocowy 250ml, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Sos pomidorowy 100ml (GLU),	Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica drobiowa z majerankiem 60g (SOJ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, Salata masłowa 20g,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2273.00 kcal; Białko ogółem: 60.40 g; Tłuszcz ogółem: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 2.37 g; Sód: 268.58 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 31.82 Por; Potas: 3182.88 mg; Wapń: 173.07 mg; Fosfor: 725.54 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 198.13 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musuem 200ml (<i>GLU, MLE</i>),		Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z musuem 200ml (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Kcal: 1299.35 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz ogółem: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 0.82 g; Sód: 285.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 17.95 Por; Potas: 2638.65 mg; Wapń: 429.00 mg; Fosfor: 973.30 mg; Żelazo: 6.12 mg; Magnez: 213.76 mg;			
poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: U. Papkowata	
Kakao gotowane na mleku 250ml (<i>SOJ, 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (<i>SEL</i>),		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze papka 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż biały na sypko papka 200g, Warzywa mix 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy 100ml (<i>GLU</i>),	
		Herbata czarna b/c 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, Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (<i>SEL</i>),	
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Kcal: 1989.24 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz ogółem: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; Kw. tł. nasycone: 12.30 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1345.82 mg; Błonnik: 32.10 g; W tym cukry: 52.71 g; WW: 29.41 Por; Potas: 3191.82 mg; Wapń: 572.40 mg; Fosfor: 1323.54 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 289.75 mg;			
poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa	
Kakao gotowane na mleku 250ml (<i>SOJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g, Kefir 150g 1szt (<i>MLE</i>),		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż biały na sypko 200g, Kompot owocowy 250ml, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Sos pomidorowy 100ml (<i>GLU</i>),	
		Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa z majerankiem 80g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, Salata masłowa 20g,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Kcal: 2480.88 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz ogółem: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; Kw. tł. nasycone: 30.21 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1456.56 mg; Błonnik: 15.30 g; W tym cukry: 56.37 g; WW: 30.24 Por; Potas: 3343.46 mg; Wapń: 754.29 mg; Fosfor: 1440.58 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 239.93 mg;			
poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa	
Kakao gotowane na mleku 250ml (<i>SOJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z natką pietruszki 80g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 50g,		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż biały na sypko 200g, Kompot owocowy 250ml, Marchew gotowana w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Sos pomidorowy 100ml (<i>GLU</i>),	
		Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa z majerankiem 60g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g (<i>SEL</i>), Salata masłowa 20g, Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>),	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Kcal: 2106.14 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz ogółem: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; Kw. tł. nasycone: 14.83 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1248.71 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 48.80 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2854.59 mg; Wapń: 554.11 mg; Fosfor: 1165.16 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 222.15 mg;			
poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa	
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<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 barszcz biały z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryż biały na sypko 200g, Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (<i>JAJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy b/glu 100ml,	
		Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa z majerankiem 80g (<i>SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, Salata masłowa 20g,	
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g,	
Wartości odżywcze: Kcal: 1974.52 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz ogółem: 53.52 g; Węglowodany ogółem: 263.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 2.93 g; Sód: 253.84 mg; Błonnik: 19.17 g; W tym cukry: 30.39 g; WW: 26.41 Por; Potas: 2465.86 mg; Wapń: 367.02 mg; Fosfor: 783.32 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 135.14 mg;			
poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna	
Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 10 g 20g, Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Ogórek kiszony 100g, Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (<i>SOJ</i>), Herbata czarna z cukrem 250ml,		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż biały na sypko 200g, Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy 100ml (<i>GLU</i>),	
		Herbata czarna z cukrem 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 10 g 20g, Pasta z ciecierzycy 60g, Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor 100g,	
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Jabłko 1szt,		Posiłek nocny: Jogurt kokosowy (150g) 1szt (<i>SOJ</i>),	

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kakao gotowane na mleku 250ml (<i>SOJ, 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>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g ,		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryż biały na sypko 200g , Tofu z warzywami po chińsku (wege) 150g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
		Herbata czarna b/c 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 ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1921.03 kcal; Białko ogółem: 64.65 g; Tłuszcz ogółem: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 277.02 g; Kw. tł. nasycone: 15.34 g; Sól: 6.97 g; Sód: 2116.37 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 46.40 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2579.47 mg; Wapń: 793.81 mg; Fosfor: 1074.88 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 277.50 mg;

poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kakao gotowane na mleku 250ml (<i>SOJ, 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 , Ogórek świeży 100g ,		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kompot owocowy 250ml , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Sos pomidorowy 100ml (<i>GLU</i>),
		Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa z majerankiem 80g (<i>SOJ</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: 2100.26 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz ogółem: 57.97 g; Węglowodany ogółem: 275.71 g; Kw. tł. nasycone: 14.98 g; Sól: 3.18 g; Sód: 387.60 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 43.51 g; WW: 27.70 Por; Potas: 2636.34 mg; Wapń: 504.87 mg; Fosfor: 997.01 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 178.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU, 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), Pomidor 100g, Dżem szt - 25g 1szt,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Sos pieczarkowy 70ml (GLU, MLE), Buraczki gotowane 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 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), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Sałatka ryżowa z brokulem i kukurydzą z olejem 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 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: 2404.35 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz ogółem: 68.11 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; Kw. tł. nasycone: 24.30 g; Sól: 6.71 g; Sód: 2377.75 mg; Błonnik: 35.64 g; W tym cukry: 61.35 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3778.42 mg; Wapń: 1006.07 mg; Fosfor: 1476.05 mg; Żelazo: 12.29 mg; Magnez: 310.53 mg;

wtorek 2026-05-26 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), Pomidor 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 20g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot owocowy b/c 250ml, Udko duszone 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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), Sałatka ryżowa z brokulem i kukurydzą z olejem 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: 2116.16 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz ogółem: 62.13 g; Węglowodany ogółem: 260.70 g; Kw. tł. nasycone: 23.40 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2476.95 mg; Błonnik: 36.47 g; W tym cukry: 49.81 g; WW: 26.31 Por; Potas: 3991.59 mg; Wapń: 1153.41 mg; Fosfor: 1574.98 mg; Żelazo: 13.53 mg; Magnez: 359.07 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g, Pomarańcza 1/2szt 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 70ml (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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: 1998.70 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz ogółem: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1445.61 mg; Błonnik: 21.48 g; W tym cukry: 46.45 g; WW: 31.25 Por; Potas: 4068.85 mg; Wapń: 507.02 mg; Fosfor: 933.89 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 266.75 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g, Pomarańcza 1/2szt 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 70ml (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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: 1904.90 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz ogółem: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.68 g; Sól: 5.81 g; Sód: 1463.15 mg; Błonnik: 21.43 g; W tym cukry: 47.70 g; WW: 30.39 Por; Potas: 4109.01 mg; Wapń: 542.67 mg; Fosfor: 1023.65 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 269.71 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt, Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 70ml (GLU), Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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: 2156.59 kcal; Białko ogółem: 47.84 g; Tłuszcz ogółem: 90.13 g; Węglowodany ogółem: 242.74 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 4.12 g; Sód: 875.40 mg; Błonnik: 20.89 g; W tym cukry: 16.58 g; WW: 24.50 Por; Potas: 3003.51 mg; Wapń: 122.67 mg; Fosfor: 531.30 mg; Żelazo: 5.60 mg; Magnez: 190.61 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Herbata czarna b/c 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml (MLE),	
--	---	--

Wartości odżywcze: Kcal: 1335.98 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz ogółem: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 185.07 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 0.99 g; Sód: 315.00 mg; Błonnik: 15.91 g; W tym cukry: 29.61 g; WW: 18.74 Por; Potas: 2887.30 mg; Wapń: 466.70 mg; Fosfor: 1009.95 mg; Żelazo: 7.01 mg; Magnez: 230.90 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (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 60g (MLE), Pomidor 100g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami papka 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki puree 200g, Sos pieczarkowy 70ml (GLU, MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL), Kompot owocowy 250ml, Udko duszone mix 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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: 2269.91 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g; Kw. tł. nasycone: 29.34 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1864.01 mg; Błonnik: 36.65 g; W tym cukry: 50.72 g; WW: 28.26 Por; Potas: 3652.88 mg; Wapń: 606.25 mg; Fosfor: 1322.04 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 299.56 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Twaróg 100g (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 60g (SOJ, MLE), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Ziemniaki 200g, Sos pieczarkowy 70ml (GLU, MLE), Buraczki gotowane 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g,	Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Polędwica miodowa drobiowa 80g, Pomidor b/skóry z koperkiem 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2144.65 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz ogółem: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; Kw. tł. nasycone: 15.45 g; Sól: 9.34 g; Sód: 1839.17 mg; Błonnik: 20.10 g; W tym cukry: 40.46 g; WW: 27.37 Por; Potas: 4012.09 mg; Wapń: 583.83 mg; Fosfor: 1203.14 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 283.42 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt, Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 70ml (GLU), Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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: 1936.43 kcal; Białko ogółem: 71.60 g; Tłuszcz ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1385.71 mg; Błonnik: 16.64 g; W tym cukry: 29.07 g; WW: 28.81 Por; Potas: 3368.29 mg; Wapń: 429.24 mg; Fosfor: 881.83 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 233.33 mg;

wtorek 2026-05-26 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), Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt, Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Udko duszone 100g, Sos pomidorowy b/glu 70ml, Buraczki gotowane 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 100g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, Ziemniaki 200g,	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: 2039.03 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz ogółem: 54.81 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.98 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1079.90 mg; Błonnik: 23.64 g; W tym cukry: 30.85 g; WW: 27.11 Por; Potas: 3880.79 mg; Wapń: 354.19 mg; Fosfor: 903.44 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 250.99 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g, Polędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Pomidor 100g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g, Sos pieczarkowy b/ml 100ml (GLU), Buraczki gotowane 100g, Kompot owocowy 250ml, Udko duszone 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 10 g 20g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (JAJ, GOR), Dżem szt - 25g 1szt, Sałatka ryżowa z brokulem i kukurydzą z olejem 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: 2193.61 kcal; Białko ogółem: 59.39 g; Tłuszcz ogółem: 112.07 g; Węglowodany ogółem: 256.27 g; Kw. tł. nasycone: 20.47 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1420.72 mg; Błonnik: 32.52 g; W tym cukry: 42.06 g; WW: 25.92 Por; Potas: 3752.57 mg; Wapń: 247.43 mg; Fosfor: 951.46 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 287.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-05-26		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU, 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 , Pomidor 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i cieciorą (wege) 300g (GLU, SEL), Sos pieczarkowy 70ml (GLU, MLE), Buraczki gotowane 100g , Kompot owocowy 250ml , 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), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ, GOR), Salátka ryżowa z brokulem i kukurydzą z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2146.88 kcal; Białko ogółem: 61.66 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 312.21 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1173.02 mg; Błonnik: 37.44 g; W tym cukry: 42.18 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3218.21 mg; Wapń: 519.42 mg; Fosfor: 990.98 mg; Żelazo: 10.80 mg; Magnez: 269.66 mg;

wtorek 2026-05-26		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Buraczki gotowane 100g , Kompot owocowy 250ml , Udko duszone 100g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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: 1998.44 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 277.77 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 2.85 g; Sód: 395.38 mg; Błonnik: 23.97 g; W tym cukry: 36.60 g; WW: 28.08 Por; Potas: 4164.64 mg; Wapń: 440.90 mg; Fosfor: 1005.19 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 232.43 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna b/c 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 topiony 18g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt , Ketchup 15g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos marchewkowy zabieleny 70ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (<i>RYB, SEL</i>), Pomidor 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Galaretką owocową 200g ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2344.33 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz ogółem: 61.80 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.22 g; Sól: 7.33 g; Sód: 2546.28 mg; Błonnik: 33.50 g; W tym cukry: 55.47 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3882.89 mg; Wapń: 427.77 mg; Fosfor: 1201.89 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 338.68 mg;

środa 2026-05-27 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>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), 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>), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (<i>RYB, SEL</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Gruszka 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>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Orzechy włoskie 5szt (<i>OZI</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2254.58 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz ogółem: 71.56 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; Kw. tł. nasycone: 18.81 g; Sól: 7.25 g; Sód: 2756.50 mg; Błonnik: 36.39 g; W tym cukry: 41.96 g; WW: 28.06 Por; Potas: 4077.11 mg; Wapń: 665.09 mg; Fosfor: 1536.33 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 412.16 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</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 , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Galaretką z owocami 200g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos marchewkowy zabieleny 70ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g (<i>RYB, SEL</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.76 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz ogółem: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1153.57 mg; Błonnik: 20.83 g; W tym cukry: 36.35 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3547.56 mg; Wapń: 342.63 mg; Fosfor: 918.26 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 214.59 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Galaretką z owocami 200g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos marchewkowy zabieleny 70ml (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g (<i>RYB, SEL</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Salata masłowa 10g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.36 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz ogółem: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1153.57 mg; Błonnik: 20.83 g; W tym cukry: 36.35 g; WW: 29.81 Por; Potas: 3547.56 mg; Wapń: 342.63 mg; Fosfor: 918.26 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 214.59 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 60g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Banan 1szt , Galaretką z owocami 200g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki z koperkiem 200g , Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos marchewkowy zabieleny 70ml (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z selerą z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	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) 60g (<i>RYB, SEL</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1989.41 kcal; Białko ogółem: 59.31 g; Tłuszcz ogółem: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.44 g; Sól: 2.47 g; Sód: 324.07 mg; Błonnik: 25.90 g; W tym cukry: 61.98 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3588.40 mg; Wapń: 134.79 mg; Fosfor: 663.42 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 218.92 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (<i>MLE, SEL</i>),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (<i>MLE, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Herbata czarna b/c 250ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musuem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z musuem 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
---	---	--

Wartości odżywcze: Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z zacierką mix 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser topiony 1szt (MLE), Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką mix 300ml (GLU, SEL), Ziemniaki z koperkiem mix 200g, Pulpet drobiowy gotowany na parze mix 100g (GLU, JAJ), Sos marchewkowy zabieleny 70ml (GLU, MLE), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 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), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g (RYB, SEL), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Galaretka owocowa 200g,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Mus owocowy 100g 1szt,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.28 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz ogółem: 57.07 g; Węglowodany ogółem: 301.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.85 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1785.17 mg; Błonnik: 35.66 g; W tym cukry: 41.10 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3838.54 mg; Wapń: 461.49 mg; Fosfor: 1207.30 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 309.72 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szynka delikatna z fileta 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Banan 1szt, Galaretka z owocami 200g,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Pulpet drobiowy gotowany na parze 2 szt 200g (GLU, JAJ), Sos marchewkowy zabieleny 70ml (GLU, MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml,	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), Polędwica ani drobiowa 80g (SOJ), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2615.34 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; Kw. tł. nasycone: 14.86 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1357.87 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 75.07 g; WW: 35.43 Por; Potas: 4586.80 mg; Wapń: 443.44 mg; Fosfor: 1445.32 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 320.01 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, 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, Banan 1szt, Galaretka z owocami 200g,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos marchewkowy zabieleny 70ml (GLU, MLE), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 50g, Kompot owocowy 250ml,	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: 2106.31 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz ogółem: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.87 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1093.12 mg; Błonnik: 19.82 g; W tym cukry: 66.75 g; WW: 33.52 Por; Potas: 3706.92 mg; Wapń: 320.86 mg; Fosfor: 884.41 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 259.67 mg;

środa 2026-05-27 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, Galaretka z owocami 200g,	Zupa chłopska z ziemniakami 300ml (GLU, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), 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), Salata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2178.54 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz ogółem: 52.88 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; Kw. tł. nasycone: 15.87 g; Sól: 2.43 g; Sód: 871.02 mg; Błonnik: 25.60 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 31.08 Por; Potas: 3849.90 mg; Wapń: 787.61 mg; Fosfor: 1133.74 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 256.45 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g, Szynka delikatesowa drobiowa 60g, Ketchup 30g, Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Ogórek kiszony 100g, Galaretka z owocami 200g,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g, Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml,	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g, Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g (RYB, SEL), Szynka delikatesowa drobiowa 20g, Pomidor 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Banan 1szt,		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt, Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.37 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz ogółem: 69.81 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; Kw. tł. nasycone: 18.07 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2590.79 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 74.46 g; WW: 29.96 Por; Potas: 4217.24 mg; Wapń: 218.65 mg; Fosfor: 1073.01 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 370.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-05-27		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z zacierką 300ml (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 60g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony 100g , Galaretką z owocami 200g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Ziemniaki z koperkiem 200g , Kotlet jajeczny smażony 100g (GLU, JAJ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), 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), Sałata masłowa 10g , Pomidor 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1984.84 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz ogółem: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 277.05 g; Kw. tł. nasycone: 23.64 g; Sól: 5.71 g; Sód: 2041.27 mg; Błonnik: 28.90 g; W tym cukry: 35.74 g; WW: 27.84 Por; Potas: 3044.30 mg; Wapń: 366.50 mg; Fosfor: 853.10 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 272.07 mg;

środa 2026-05-27		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02), Dżem szt - 25g 1szt , Banan 1szt , Galaretką z owocami 200g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Ziemniaki b/soli 200g , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos marchewkowy zabelany b/soli 70ml (GLU, MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) b/soli 60g (RYB, SEL), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2061.94 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz ogółem: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.59 g; Sól: 3.34 g; Sód: 279.53 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 69.52 g; WW: 32.76 Por; Potas: 3699.28 mg; Wapń: 304.94 mg; Fosfor: 738.03 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 231.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 100g , Serek kanapkowy 20g (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kalafior gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 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 b/c 250ml , Chleb razowy 20g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2328.02 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; Kw. tł. nasycone: 21.19 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1666.29 mg; Błonnik: 36.62 g; W tym cukry: 56.29 g; WW: 31.98 Por; Potas: 3558.10 mg; Wapń: 730.60 mg; Fosfor: 1169.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 274.10 mg;

czwartek 2026-05-28 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>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , 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>), Szyńska 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: 2124.89 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz ogółem: 53.95 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; Kw. tł. nasycone: 15.80 g; Sól: 7.17 g; Sód: 1681.12 mg; Błonnik: 38.33 g; W tym cukry: 43.60 g; WW: 28.74 Por; Potas: 3644.65 mg; Wapń: 800.76 mg; Fosfor: 1344.20 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 328.82 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Mus owocowy 100g 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , 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>), Połędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.76 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz ogółem: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; Kw. tł. nasycone: 19.97 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1215.73 mg; Błonnik: 19.82 g; W tym cukry: 35.50 g; WW: 31.93 Por; Potas: 3081.00 mg; Wapń: 374.66 mg; Fosfor: 749.42 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 187.82 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Mus owocowy 100g 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , 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>), Połędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.36 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz ogółem: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 306.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1215.73 mg; Błonnik: 19.82 g; W tym cukry: 35.50 g; WW: 30.93 Por; Potas: 3081.00 mg; Wapń: 374.66 mg; Fosfor: 749.42 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 187.82 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Banan 1szt ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , 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: 2074.62 kcal; Białko ogółem: 54.85 g; Tłuszcz ogółem: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; Kw. tł. nasycone: 18.65 g; Sól: 2.71 g; Sód: 392.23 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 63.91 g; WW: 31.77 Por; Potas: 3435.50 mg; Wapń: 176.66 mg; Fosfor: 512.42 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 199.82 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn		
Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (<i>MLE, SEL</i>),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (<i>MLE, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Herbata czarna b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (<i>GLU, MLE</i>),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
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), Twaróg mix 60g (MLE), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Rosół z makaronem mix 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą mix 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), 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: 2466.19 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz ogółem: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1609.69 mg; Błonnik: 36.28 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 31.89 Por; Potas: 3591.66 mg; Wapń: 504.09 mg; Fosfor: 1273.30 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 296.30 mg;

czwartek 2026-05-28 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), Polędwica sopočka wieprzowa 80g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g, Kefir 150g 1szt (MLE), Serek wiejski 80g (MLE),	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 2 szt 200g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g, 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), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Buraczki gotowane 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2747.85 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz ogółem: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; Kw. tł. nasycone: 35.92 g; Sól: 8.58 g; Sód: 1824.12 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 47.09 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3806.90 mg; Wapń: 650.79 mg; Fosfor: 1217.77 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 240.66 mg;

czwartek 2026-05-28 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), Polędwica sopočka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Miód sztukowy 25g 1szt, Pomidor b/skóry 50g,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g, 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: 2171.55 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz ogółem: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; Kw. tł. nasycone: 23.13 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1252.54 mg; Błonnik: 16.76 g; W tym cukry: 29.39 g; WW: 30.62 Por; Potas: 2655.85 mg; Wapń: 353.68 mg; Fosfor: 740.26 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 170.88 mg;

czwartek 2026-05-28 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), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g,	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (SEL), Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą b/glu 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/glu 60ml, Ryż biały na sypko 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 100g, Buraczki gotowane 100g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g,

Wartości odżywcze: Kcal: 2382.61 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; Kw. tł. nasycone: 26.08 g; Sól: 2.04 g; Sód: 562.16 mg; Błonnik: 20.75 g; W tym cukry: 31.28 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2405.85 mg; Wapń: 354.99 mg; Fosfor: 919.84 mg; Żelazo: 7.00 mg; Magnez: 153.45 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g, Miód sztukowy 25g 1szt, Szyńska delikatesowa drobiowa 40g, Papryka świeża 100g, Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (SOJ),	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), 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 10 g 20g, Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Szyńska wieprzowa z liściem 20g (GLU, SOJ), Rządki 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: 2050.98 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz ogółem: 56.08 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1052.60 mg; Błonnik: 35.69 g; W tym cukry: 48.05 g; WW: 32.34 Por; Potas: 3261.04 mg; Wapń: 203.34 mg; Fosfor: 804.41 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 230.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-28		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), Twaróg 60g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Papryka świeża 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (GLU, JAJ, SEL), Tofu w plasterkach 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Kalafior 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: 1951.71 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz ogółem: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 276.88 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1624.90 mg; Błonnik: 29.38 g; W tym cukry: 38.60 g; WW: 27.95 Por; Potas: 2780.00 mg; Wapń: 877.68 mg; Fosfor: 1110.75 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 235.17 mg;

czwartek 2026-05-28		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 50g (SOJ, MLE), Sałata masłowa 20g , Banan 1szt ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, SEL), Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą b/soli 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Kalafior gotowany na parze b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2329.71 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz ogółem: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; Kw. tł. nasycone: 20.57 g; Sól: 3.63 g; Sód: 451.73 mg; Błonnik: 26.11 g; W tym cukry: 68.48 g; WW: 35.58 Por; Potas: 3362.20 mg; Wapń: 355.46 mg; Fosfor: 624.62 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 211.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29 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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Śledź w śmietanie 150g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty 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), 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 b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.07 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz ogółem: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1417.75 mg; Błonnik: 31.61 g; W tym cukry: 74.01 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3799.02 mg; Wapń: 668.99 mg; Fosfor: 991.25 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 252.55 mg;

piątek 2026-05-29 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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Śledź w śmietanie 150g (RYB, MLE), Surówka z kiszzonej kapusty 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: 1934.19 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz ogółem: 43.24 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.35 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1954.05 mg; Błonnik: 37.50 g; W tym cukry: 53.68 g; WW: 27.21 Por; Potas: 4006.97 mg; Wapń: 633.94 mg; Fosfor: 1201.51 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 341.65 mg;

piątek 2026-05-29 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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2152.51 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; Kw. tł. nasycone: 22.37 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1411.21 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 86.50 g; WW: 32.08 Por; Potas: 3898.23 mg; Wapń: 552.72 mg; Fosfor: 915.30 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 259.39 mg;

piątek 2026-05-29 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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1972.61 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz ogółem: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; Kw. tł. nasycone: 18.69 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1341.71 mg; Błonnik: 20.59 g; W tym cukry: 87.61 g; WW: 29.88 Por; Potas: 3860.83 mg; Wapń: 540.32 mg; Fosfor: 898.80 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 257.99 mg;

piątek 2026-05-29 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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 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: 2045.46 kcal; Białko ogółem: 51.27 g; Tłuszcz ogółem: 55.36 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.12 g; Sól: 2.16 g; Sód: 224.68 mg; Błonnik: 28.15 g; W tym cukry: 69.21 g; WW: 30.33 Por; Potas: 3501.11 mg; Wapń: 159.75 mg; Fosfor: 378.08 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 199.91 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Płynna g.budyń (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyń (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna g.budyń (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z mussem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z mussem 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
---	---	--

Wartości odżywcze: Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.92 g; Sód: 285.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2638.65 mg; Wapń: 429.00 mg; Fosfor: 973.30 mg; Żelazo: 6.12 mg; Magnez: 213.76 mg;

piątek 2026-05-29 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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami mix 300ml (MLE, SEL), Śledź w śmietanie mix 150g (RYB, MLE), Ziemniaki 200g, Marchewka gotowana 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), Serek wiejski 60g (MLE), Pomidor 100g,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kefir 150g 1szt (MLE), Herbata czarna b/c 250ml,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.87 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.42 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1312.53 mg; Błonnik: 32.97 g; W tym cukry: 82.64 g; WW: 29.20 Por; Potas: 3985.31 mg; Wapń: 822.94 mg; Fosfor: 1143.37 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 280.61 mg;

piątek 2026-05-29 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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 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: 2124.47 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz ogółem: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 308.04 g; Kw. tł. nasycone: 14.87 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1495.51 mg; Błonnik: 20.87 g; W tym cukry: 96.76 g; WW: 31.12 Por; Potas: 4144.17 mg; Wapń: 778.07 mg; Fosfor: 1152.41 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 277.51 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem 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 kanapkowy 40g (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2003.85 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz ogółem: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; Kw. tł. nasycone: 18.84 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1263.51 mg; Błonnik: 15.91 g; W tym cukry: 73.53 g; WW: 29.25 Por; Potas: 3394.80 mg; Wapń: 514.72 mg; Fosfor: 873.06 mg; Żelazo: 6.48 mg; Magnez: 234.51 mg;

piątek 2026-05-29 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 plastrach na kanapki 100g, Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Jabłko 1szt, Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE),	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 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: 1950.41 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz ogółem: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 262.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 1.55 g; Sód: 478.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 57.54 g; WW: 26.37 Por; Potas: 3382.83 mg; Wapń: 432.47 mg; Fosfor: 986.35 mg; Żelazo: 5.50 mg; Magnez: 188.42 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g, Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 80g (GLU, SOJ), Rzodkiewka biała 100g, Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (SOJ),	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 150g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 100g,	Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 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: 1974.84 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.43 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; Kw. tł. nasycone: 15.71 g; Sól: 8.29 g; Sód: 1247.11 mg; Błonnik: 36.18 g; W tym cukry: 43.75 g; WW: 27.22 Por; Potas: 3528.29 mg; Wapń: 222.36 mg; Fosfor: 672.47 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 229.90 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-29		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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszonej kapusty 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: 1742.54 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz ogółem: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1807.94 mg; Błonnik: 28.39 g; W tym cukry: 42.71 g; WW: 23.42 Por; Potas: 3492.47 mg; Wapń: 897.80 mg; Fosfor: 1201.85 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 255.85 mg;

piątek 2026-05-29		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa 80g (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Herbatniki bebe 16g 1szt (GLU, SOJ, MLE),	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem b/soli 150g (RYB), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek wiejski 80g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 15g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1919.13 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz ogółem: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 275.00 g; Kw. tł. nasycone: 12.84 g; Sól: 1.87 g; Sód: 593.86 mg; Błonnik: 21.38 g; W tym cukry: 48.92 g; WW: 27.71 Por; Potas: 2934.62 mg; Wapń: 553.32 mg; Fosfor: 808.51 mg; Żelazo: 4.66 mg; Magnez: 161.95 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
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), Dżem szt - 25g 1szt , Ser topiony 1szt (MLE), Poledwica ani drobiowa 60g (SOJ), Pomidor 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Naleśniki z serem na słodko 2 szt 300g (GLU, JAJ, MLE), Mus z jabłka 150g , 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 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Pomarańcza 1/2szt 100g ,	Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 20g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Poledwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ),	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2308.91 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; Kw. tł. nasycone: 31.29 g; Sól: 8.55 g; Sód: 2280.61 mg; Błonnik: 27.57 g; W tym cukry: 66.26 g; WW: 30.34 Por; Potas: 2044.86 mg; Wapń: 950.32 mg; Fosfor: 1094.88 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 264.03 mg;

sobota 2026-05-30 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 , Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Kasza jaglana 200g , Surówka Colesław z białej kapusty 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), 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), Poledwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ),	Posiłek nocny: Kefir 150g 1szt (MLE), Orzechy włoskie 5szt (OZI),

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.11 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; Kw. tł. nasycone: 18.95 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2559.07 mg; Błonnik: 32.81 g; W tym cukry: 44.66 g; WW: 27.07 Por; Potas: 2911.11 mg; Wapń: 1132.60 mg; Fosfor: 1775.99 mg; Żelazo: 14.09 mg; Magnez: 445.23 mg;

sobota 2026-05-30 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 , Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Naleśniki z serem na słodko 2 szt 300g (GLU, JAJ, MLE), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Poledwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.14 kcal; Białko ogółem: 69.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.86 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; Kw. tł. nasycone: 23.61 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1075.22 mg; Błonnik: 16.01 g; W tym cukry: 57.23 g; WW: 31.07 Por; Potas: 1859.50 mg; Wapń: 622.54 mg; Fosfor: 747.46 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 144.27 mg;

sobota 2026-05-30 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 , Poledwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Naleśniki z serem na słodko 2 szt 300g (GLU, JAJ, MLE), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane 100g , Poledwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ),
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2022.74 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 298.87 g; Kw. tł. nasycone: 21.46 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1075.22 mg; Błonnik: 16.01 g; W tym cukry: 57.23 g; WW: 30.07 Por; Potas: 1859.50 mg; Wapń: 622.54 mg; Fosfor: 747.46 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 144.27 mg;

sobota 2026-05-30 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 selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza jaglana 200g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Poledwica soppoka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1693.80 kcal; Białko ogółem: 55.47 g; Tłuszcz ogółem: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 268.98 g; Kw. tł. nasycone: 6.45 g; Sól: 2.25 g; Sód: 191.09 mg; Błonnik: 21.28 g; W tym cukry: 22.89 g; WW: 27.03 Por; Potas: 1861.27 mg; Wapń: 175.13 mg; Fosfor: 624.73 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 202.18 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL),	Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna b/c 250ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z musem 200ml (MLE),	Posilek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
--	--	--

Wartości odżywcze: Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
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 , Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g (SEL),	Zupa selerowa z ryżem mix 300ml (MLE, SEL, S02), Ryż biały na sypko mix 200g , Jogurt naturalny 150ml (MLE), Mus z jabłka 150g , 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 ,	Posilek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2056.66 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz ogółem: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 15.11 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1392.07 mg; Błonnik: 33.07 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 33.22 Por; Potas: 2271.36 mg; Wapń: 659.47 mg; Fosfor: 1092.64 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 242.58 mg;

sobota 2026-05-30 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), Szynka z indykem 60g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 100g , Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ),	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 2 szt 200g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza jaglana 200g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Buraczki gotowane 100g ,
		Posilek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2151.60 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz ogółem: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 292.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1165.10 mg; Błonnik: 17.97 g; W tym cukry: 45.33 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2977.50 mg; Wapń: 586.30 mg; Fosfor: 1466.87 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 316.89 mg;

sobota 2026-05-30 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 selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza jaglana 200g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 50g (MLE), Buraczki gotowane 50g ,
		Posilek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Herbatniki bebe 16g 1szt (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.28 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz ogółem: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; Kw. tł. nasycone: 9.16 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1094.59 mg; Błonnik: 17.57 g; W tym cukry: 44.96 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2241.99 mg; Wapń: 548.59 mg; Fosfor: 1170.56 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 276.27 mg;

sobota 2026-05-30 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 selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Kasza jaglana 200g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 60g , Buraczki gotowane 100g ,
		Posilek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2105.94 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 263.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 2.42 g; Sód: 237.60 mg; Błonnik: 21.15 g; W tym cukry: 30.46 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2018.48 mg; Wapń: 250.23 mg; Fosfor: 850.40 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 215.14 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 g 20g , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor 100g , Zupa ml. na mleku roślinnym 300ml (SOJ),	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL, S02), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza jaglana 200g , Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna z cukrem 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ, SEZ), Chleb razowy 50g (GLU), Rama bezmleczna 10 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 ,		Posilek nocny: Mus owocowy 100g 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2022.25 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz ogółem: 53.68 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.21 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1761.73 mg; Błonnik: 29.88 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 30.47 Por; Potas: 2577.45 mg; Wapń: 243.95 mg; Fosfor: 1190.96 mg; Żelazo: 12.33 mg; Magnez: 360.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-30		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 selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Kotlec z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g (GLU, JAJ), Kasza jaglana 200g , Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	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: 2226.43 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz ogółem: 46.26 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1525.33 mg; Błonnik: 37.25 g; W tym cukry: 47.60 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2446.24 mg; Wapń: 896.96 mg; Fosfor: 1193.35 mg; Żelazo: 13.54 mg; Magnez: 319.26 mg;

sobota 2026-05-30		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU, MLE), Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Polędwica anki drobiowa 40g (SOJ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE, SEL, S02), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Kasza jaglana 200g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g (SOJ), Buraczki gotowane 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2010.13 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz ogółem: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.81 g; Sód: 330.42 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 42.23 g; WW: 29.53 Por; Potas: 2340.54 mg; Wapń: 527.57 mg; Fosfor: 1024.52 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 242.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 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 z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa barszcz białą z jajkiem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet Jana 50g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Herbata z cukrem 250ml , Jablecznik 70g ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2327.13 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; Kw. tł. nasycone: 18.57 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1319.96 mg; Błonnik: 35.49 g; W tym cukry: 78.30 g; WW: 30.84 Por; Potas: 4237.29 mg; Wapń: 477.97 mg; Fosfor: 1137.23 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 294.26 mg;

niedziela 2026-05-31 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>), Chrzan tarty 15g (<i>MLE, S02</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa barszcz białą z jajkiem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi 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, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet Jana 50g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Orzechy włoskie 5szt (<i>OZI</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1985.69 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz ogółem: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 252.33 g; Kw. tł. nasycone: 14.97 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1324.54 mg; Błonnik: 37.55 g; W tym cukry: 44.88 g; WW: 25.30 Por; Potas: 4413.55 mg; Wapń: 496.23 mg; Fosfor: 1273.25 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 346.39 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Szynka wieprzowa z liściem 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 50g (<i>SOJ</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g (<i>SEL</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.85 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz ogółem: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.92 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1156.85 mg; Błonnik: 22.60 g; W tym cukry: 38.77 g; WW: 28.57 Por; Potas: 3528.49 mg; Wapń: 494.35 mg; Fosfor: 1010.34 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 218.31 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białka jaja 60g (<i>JAJ</i>), Szynka wieprzowa z liściem 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 50g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g (<i>SEL</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1966.28 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz ogółem: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1182.12 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 50.87 g; WW: 27.25 Por; Potas: 3510.35 mg; Wapń: 471.70 mg; Fosfor: 876.43 mg; Żelazo: 6.48 mg; Magnez: 187.30 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód słukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1958.12 kcal; Białko ogółem: 63.04 g; Tłuszcz ogółem: 42.81 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 2.81 g; Sód: 345.29 mg; Błonnik: 26.64 g; W tym cukry: 47.53 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2861.21 mg; Wapń: 375.89 mg; Fosfor: 583.49 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 146.28 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata czarna b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata czarna b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2242.99 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz ogółem: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.50 g; Sól: 1.46 g; Sód: 492.81 mg; Błonnik: 23.56 g; W tym cukry: 86.98 g; WW: 28.90 Por; Potas: 4235.70 mg; Wapń: 673.91 mg; Fosfor: 1362.48 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 280.89 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleciną 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g (SEL),	Rosół z makaronem (papka) 300ml (GLU, JAJ, SEL), Szynka wieprzowa duszona (papka) 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki (papka) 200g , Brokuł gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	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: Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1963.59 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz ogółem: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.25 g; Sól: 4.30 g; Sód: 1149.63 mg; Błonnik: 26.95 g; W tym cukry: 45.96 g; WW: 28.56 Por; Potas: 3229.99 mg; Wapń: 427.44 mg; Fosfor: 772.19 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 181.30 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Wysokobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, 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 , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 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: 2057.46 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz ogółem: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1190.21 mg; Błonnik: 24.38 g; W tym cukry: 35.92 g; WW: 28.50 Por; Potas: 3398.91 mg; Wapń: 455.39 mg; Fosfor: 889.34 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 186.95 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, 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 , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 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: 1896.91 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1110.22 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 28.27 g; WW: 25.06 Por; Potas: 2572.04 mg; Wapń: 347.89 mg; Fosfor: 649.49 mg; Żelazo: 4.41 mg; Magnez: 141.51 mg;

niedziela 2026-05-31 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 , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 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: 2157.33 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz ogółem: 65.09 g; Węglowodany ogółem: 242.62 g; Kw. tł. nasycone: 16.59 g; Sól: 2.49 g; Sód: 798.36 mg; Błonnik: 24.49 g; W tym cukry: 24.28 g; WW: 24.35 Por; Potas: 3364.98 mg; Wapń: 583.28 mg; Fosfor: 1075.51 mg; Żelazo: 6.37 mg; Magnez: 201.81 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , 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 , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (GLU, SOJ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , 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: 2054.90 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz ogółem: 61.54 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; Kw. tł. nasycone: 12.18 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1134.46 mg; Błonnik: 27.55 g; W tym cukry: 41.51 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3547.28 mg; Wapń: 198.23 mg; Fosfor: 844.37 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 202.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-05-31		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 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 z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 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 białej fasoli 40g , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2036.01 kcal; Białko ogółem: 58.39 g; Tłuszcz ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 280.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1146.51 mg; Błonnik: 39.59 g; W tym cukry: 57.14 g; WW: 28.23 Por; Potas: 3652.47 mg; Wapń: 529.85 mg; Fosfor: 926.34 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 254.45 mg;

niedziela 2026-05-31		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Szynka wieprzowa z liściem 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 100g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.04 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz ogółem: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 13.96 g; Sól: 3.01 g; Sód: 352.83 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 34.68 g; WW: 26.85 Por; Potas: 3316.39 mg; Wapń: 470.06 mg; Fosfor: 857.10 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 183.15 mg;