

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
kajzerka 50g, chleb pszenno-żytni 35g (1), Masło 20g* (2), Pasztet 50g (1,13,8,11,2,3), papryka św. 100g, Herbata z cukrem 250g, kasza manna na mleku 350g (1,2), rukola 5g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g* (2), surówka z kap.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), roszponka 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2640.23 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 96.21 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; Magnez: 374.78 mg; Sód: 2923.50 mg; Wapń: 881.15 mg; Żelazo: 13.38 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 43.70 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Herbata z cukrem 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, kasza manna na mleku 350g (1,2), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, bukiet warzyw dieta 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), pomidor 100g, roszponka 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2480.61 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 78.39 g; Węglowodany ogółem: 369.84 g; Magnez: 344.83 mg; Sód: 2104.40 mg; Wapń: 919.32 mg; Żelazo: 11.15 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 38.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Filet z kurczaka gotowany 80g, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), twarózek 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2038.87 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 58.43 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Magnez: 323.60 mg; Sód: 1209.16 mg; Wapń: 905.78 mg; Żelazo: 9.33 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.64 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Żółdkowa IV</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Ryżowa 350ml(8,13), Ziemniaki 200g* (2), bukiet warzyw dieta 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko deserowe 1	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), twarózek 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1745.95 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 261.67 g; Magnez: 243.03 mg; Sód: 1099.94 mg; Wapń: 577.33 mg; Żelazo: 8.37 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 27.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony 100g, rukola 5g,	Ryżowa 400ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), jabłko deserowe 1	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), twarózek 70g, roszponka 5g, pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1960.86 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; Magnez: 277.30 mg; Sód: 1886.74 mg; Wapń: 862.20 mg; Żelazo: 7.89 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Witamina C: 0.00 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, ser żółty 60g (2), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g* (2), bukiet warzyw dieta	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), roszponka 5g , serek homog.naturalny 70g. (2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2443.37 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 97.03 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; Magnez: 343.70 mg; Sód: 2277.96 mg; Wapń: 1395.28 mg; Żelazo: 10.37 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 49.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV		
Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Herbata z cukrem 250ml*,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, kompot z owoców 250ml,	Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Herbata z cukrem 250 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1462.65 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 60.37 g; Węglowodany ogółem: 156.67 g; Magnez: 228.93 mg; Sód: 760.32 mg; Wapń: 1259.53 mg; Żelazo: 8.30 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.66 g; Błonnik pokarmowy: 6.54 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone	Herbata z cukrem 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Krupnik 350ml(1,2,8,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1383.78 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 150.52 g; Magnez: 251.07 mg; Sód: 650.50 mg; Wapń: 397.30 mg; Żelazo: 6.75 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 13.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.73 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, bukiet	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka rodzinna 50g (1,2,3,8,11,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1967.12 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 69.16 g; Węglowodany ogółem: 268.15 g; Magnez: 303.45 mg; Sód: 1590.46 mg; Wapń: 800.33 mg; Żelazo: 8.23 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Cukrzyca VI		
Herbata b/c 250 g, chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), Pasztet 50g (1,13,8,11,2,3), papryka św. 100g , rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), pomidor 100g, roszponka 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2469.42 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 93.00 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; Magnez: 399.95 mg; Sód: 2951.13 mg; Wapń: 289.71 mg; Żelazo: 15.13 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 38.06 g; Błonnik pokarmowy: 42.25 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
Herbata b/c 250 g, chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. 100g , rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g* (2), jabłko deserowe 1 szt,	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), pomidor 100g, roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2264.82 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; Magnez: 420.35 mg; Sód: 2709.73 mg; Wapń: 616.81 mg; Żelazo: 13.47 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.68 g; Błonnik pokarmowy: 42.18 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g* (2), bukiet warzyw dieta 120g, jabłko deserowe 1	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, twarózek 70g, pomidor 100g, roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1662.60 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 61.78 g; Węglowodany ogółem: 217.01 g; Magnez: 242.86 mg; Sód: 461.38 mg; Wapń: 580.90 mg; Żelazo: 7.48 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 29.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
Herbata z cukrem 250 g, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), margaryna roślinna 10g 1szt., twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, kasza manna na mleku 350g (1,2), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, bukiet warzyw dieta 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), pomidor 100g, roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2083.12 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; Magnez: 329.26 mg; Sód: 1749.77 mg; Wapń: 901.46 mg; Żelazo: 10.09 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 18.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
Kawa zbożowa z mlekiem 250g* (1,2), Masło 20g* (2), rzodkiewka 50g, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g, rzodkiewka 100g,	Ryżowa 350ml(8,13), Makaron z serem 300g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), pomidor 100g, twarózek 70g (2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1865.94 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 56.34 g; Węglowodany ogółem: 273.44 g; Magnez: 172.05 mg; Sód: 1062.42 mg; Wapń: 874.88 mg; Żelazo: 6.78 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01 Jadłospis dla diety: Kardiologiczna VII		
chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. 100g , Herbata b/c 250 g, rukola 5g, chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki	chleb razowy 90g(1), Masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, Herbata b/c 250ml*, roszonek 5g , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2346.90 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 59.76 g; Węglowodany ogółem: 393.05 g; Magnez: 468.05 mg; Sód: 2202.48 mg; Wapń: 636.73 mg; Żelazo: 16.72 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 30.64 g; Błonnik pokarmowy: 47.76 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI
Kawa zbożowa z cukrem 250g* (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, ser żółty 60g (2), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g* (2), bukiet warzyw dieta	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Pomidor 50g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), roszponka 5g , serek homog.naturalny 70g. (2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2434.37 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 96.91 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; Magnez: 338.90 mg; Sód: 2273.16 mg; Wapń: 1389.88 mg; Żelazo: 10.07 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 49.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Witamina C: 0.00 mg;

poniedziałek 2024-01-01		Jadłospis dla diety: Dziecięca XX
Herbata owocowa 250g*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki	Herbata owocowa 250g*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), ogórek zielony 100g, roszponka 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> mandarynka 2 szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1), serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.49 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 77.45 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Magnez: 297.28 mg; Sód: 1897.60 mg; Wapń: 327.66 mg; Żelazo: 8.96 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 35g (1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, szynka bartenia 50g (1,2,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), roszonek 5g ,	grochowa z ziem. 350ml (1,2,8,13), Makaron z serem 300g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, gruszka 1 szt.,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), paprykarz 70g (4,8), ogórek zielony 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Biskopki bez cukru 15g (1,3), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3086.15 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 86.21 g; Węglowodany ogółem: 482.46 g; Magnez: 419.71 mg; Sód: 3127.92 mg; Wapń: 1226.66 mg; Żelazo: 14.64 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 41.20 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, szynka bartenia 50g (1,2,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), roszonek 5g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Makaron z serem 300g* (1,2,3), Banan 1 szt, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250 g, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), rukola 5g, Bułka kajzerka 50g (1), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3031.64 kcal; Białko ogółem: 122.79 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 497.79 g; Magnez: 403.16 mg; Sód: 2883.88 mg; Wapń: 1280.99 mg; Żelazo: 12.86 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 41.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII		
Herbata b/c 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Makaron z serem 300g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), rukola 5g, pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2510.18 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 412.90 g; Magnez: 294.59 mg; Sód: 1749.55 mg; Wapń: 625.77 mg; Żelazo: 10.29 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Żołądkowa IV		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, szynka bartenia 50g (1,2,8,11,13), roszonek 5g ,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jarzynka gotowana 120g	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), rukola 5g, pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2577.92 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 431.72 g; Magnez: 377.70 mg; Sód: 2778.29 mg; Wapń: 777.07 mg; Żelazo: 12.25 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX		
Herbata b/c 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), roszonek 5g , twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony 100g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Banan	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), rukola 5g, pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2449.90 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; Magnez: 360.08 mg; Sód: 2240.19 mg; Wapń: 549.92 mg; Żelazo: 10.99 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX		
Herbata b/c 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, szynka bartnika 50g (1,2,8,11,13), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszonek 5g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Makaron z serem 300g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), pomidor 100g, rukola 5g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), serek homog.naturalny 70g. (2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2641.13 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 69.73 g; Węglowodany ogółem: 415.95 g; Magnez: 314.19 mg; Sód: 2266.95 mg; Wapń: 677.97 mg; Żelazo: 12.97 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 40.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV		
kawa z mlekiem 250g (1,2), Płatki owsiane na ml, jajko, masło 350ml,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone	Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajko, masło 350ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1486.11 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodany ogółem: 158.35 g; Magnez: 277.64 mg; Sód: 784.31 mg; Wapń: 1368.59 mg; Żelazo: 9.66 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.70 g; Błonnik pokarmowy: 8.16 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
kawa z mlekiem 250g (1,2), Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso	Herbata z cukrem 250ml*, Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1550.36 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 56.69 g; Węglowodany ogółem: 163.58 g; Magnez: 327.54 mg; Sód: 869.91 mg; Wapń: 689.89 mg; Żelazo: 7.91 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 22.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.15 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), szynka bartnika 50g (1,2,8,11,13),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g*	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2644.21 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 60.78 g; Węglowodany ogółem: 438.74 g; Magnez: 389.21 mg; Sód: 3001.77 mg; Wapń: 744.56 mg; Żelazo: 11.37 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.60 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Cukrzyca VI		
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, szynka bartnika 50g (1,2,8,11,13), roszonek 5g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Makaron z serem b/c 300g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, gruszka 1 szt.,	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), paprykarz 70g (4,8), ogórek zielony 100g, rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 150ml,	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2176.37 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; Magnez: 352.03 mg; Sód: 2817.97 mg; Wapń: 637.15 mg; Żelazo: 12.64 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 29.76 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, szynka bartnika 50g (1,2,8,11,13), roszonek 5g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), makaron razowy z serem b/c 300g.(1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), gruszka	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Biskopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2139.94 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 335.83 g; Magnez: 322.41 mg; Sód: 2194.01 mg; Wapń: 609.16 mg; Żelazo: 12.00 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.55 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, roszonek 5g ,	ziemniaczana b-mąki350ml.(2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13),	Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, Twarożek z koperkiem - 70g (2), rukola 5g, pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1650.20 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 235.21 g; Magnez: 287.83 mg; Sód: 1021.19 mg; Wapń: 563.02 mg; Żelazo: 7.20 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 28.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., rzodkiewka 100g, szynka bartnika 50g (1,2,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), roszonek 5g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Makaron z serem 300g* (1,2,3), Banan 1 szt, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250 g, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), rukola 5g, Bułka kajzerka 50g (1), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biskopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2884.39 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 497.61 g; Magnez: 402.81 mg; Sód: 2904.73 mg; Wapń: 1275.39 mg; Żelazo: 12.82 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 21.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszonek 5g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Makaron z serem 300g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), rukola 5g, pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biskopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2647.59 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 65.39 g; Węglowodany ogółem: 434.75 g; Magnez: 329.07 mg; Sód: 1895.38 mg; Wapń: 888.36 mg; Żelazo: 12.60 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 38.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02 Jadłospis dla diety: Kardiologiczna VII		
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), Masło 20g* (2), chleb razowy 90g(1), szynka bartnika 50g (1,2,8,11,13), rzodkiewka 100g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), roszonek 5g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Makaron z serem 300g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Banan 1 szt,	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb razowy 90g(1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 150ml,	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2), Woda mineralna 500ml*, Biskopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2242.65 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 58.53 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; Magnez: 395.81 mg; Sód: 2419.49 mg; Wapń: 666.07 mg; Żelazo: 12.87 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.72 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2024-01-02		Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI
Herbata b/c 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, szynka bartnika 50g (1,2,8,11,13), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g, brokuły z wody 100g, sos szpinakowy 100ml (1,2), Jogurt owocowy 100g 1szt.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Pomidor 50g, roszponka 10g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), serek homo owocowy 70g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2662.88 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 78.96 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; Magnez: 402.20 mg; Sód: 2671.19 mg; Wapń: 657.39 mg; Żelazo: 14.98 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 39.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Witamina C: 0.00 mg;

wtorek 2024-01-02		Jadłospis dla diety: Dziecięca XX
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), ogórek zielony 50g, szynka bartnika 50g (1,2,8,11,13),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Makaron z serem b/c 300g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, gruszka	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), paprykarz 70g (4,8), rzodkiewka 50g,
<b>II Śniadanie:</b> Croissant z nadzieniem kakaowym 1szt.(60g) ,	<b>Podwieczorek:</b> Wafel Grzesiek w czekoladzie 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2600.19 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 74.77 g; Węglowodany ogółem: 408.89 g; Magnez: 251.20 mg; Sód: 2611.04 mg; Wapń: 590.06 mg; Żelazo: 9.93 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Witamina C: 0.00 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), pomidor 100g, Masło 20g* (2), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 35g (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), kotlet mielony 80g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g* (2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pasta rybna 70 g(2,4), ogórek konserwowy 100g*, roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2764.85 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 436.43 g; Magnez: 377.92 mg; Sód: 3372.45 mg; Wapń: 985.13 mg; Żelazo: 12.60 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 38.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), rukola 5g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rzodkiewka 100g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g* (2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Pomarańcza	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), pomidor 100g, blok drobiowy 50g(1), roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2695.53 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 429.19 g; Magnez: 376.51 mg; Sód: 2932.49 mg; Wapń: 955.56 mg; Żelazo: 13.25 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 36.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Herbata z cukrem 250 g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Pomarańcza 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), blok drobiowy 50g(1), pomidor 100g, roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2342.58 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 59.23 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; Magnez: 352.95 mg; Sód: 2840.33 mg; Wapń: 585.28 mg; Żelazo: 12.90 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 30.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Żołądkowa IV</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), blok drobiowy 50g(1), pomidor 100g, roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2320.89 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 64.97 g; Węglowodany ogółem: 372.22 g; Magnez: 313.61 mg; Sód: 2845.19 mg; Wapń: 516.89 mg; Żelazo: 11.60 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 100g,	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Marchew gotowana 100 g, Ziemniaki 200g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), blok drobiowy 50g(1), pomidor 100g, roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2331.24 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 66.81 g; Węglowodany ogółem: 372.82 g; Magnez: 318.64 mg; Sód: 2730.86 mg; Wapń: 542.81 mg; Żelazo: 12.53 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 36.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX		
Herbata z cukrem 250 g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g* (2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Pomarańcza	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), blok drobiowy 50g(1), pomidor 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2577.58 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 388.27 g; Magnez: 357.90 mg; Sód: 2898.08 mg; Wapń: 704.98 mg; Żelazo: 15.23 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 37.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV		
kasza kukurydziana na ml, jajo 350ml, Herbata 250g,	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1213.15 kcal; Białko ogółem: 55.41 g; Tłuszcz: 51.94 g; Węglowodany ogółem: 146.30 g; Magnez: 185.50 mg; Sód: 493.78 mg; Wapń: 744.88 mg; Żelazo: 5.91 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 28.49 g; Błonnik pokarmowy: 9.51 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z	Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1415.10 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 143.71 g; Magnez: 248.06 mg; Sód: 573.68 mg; Wapń: 383.60 mg; Żelazo: 6.27 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 27.18 g; Błonnik pokarmowy: 12.44 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13),	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, gulasz	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), blok drobiowy 50g(1),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2783.49 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 82.03 g; Węglowodany ogółem: 426.88 g; Magnez: 347.91 mg; Sód: 3391.69 mg; Wapń: 471.64 mg; Żelazo: 12.31 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 39.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Cukrzyca VI		
Herbata b/c 250ml*, chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Pomarańcza	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), Pasta rybna 70 g(2,4), ogórek konserwowy 100g*, roszonek 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g*(2),	<b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(8),	<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2307.79 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 69.53 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; Magnez: 439.77 mg; Sód: 2779.30 mg; Wapń: 789.88 mg; Żelazo: 13.65 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
Herbata b/c 250ml*, chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Pomarańcza	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), blok drobiowy 50g(1), pomidor 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2127.43 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 67.77 g; Węglowodany ogółem: 325.83 g; Magnez: 410.81 mg; Sód: 2732.64 mg; Wapń: 597.06 mg; Żelazo: 14.33 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 30.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	ziemniaczana b-mąki350ml.(2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, pomidor 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1483.90 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz: 61.67 g; Węglowodany ogółem: 196.05 g; Magnez: 232.01 mg; Sód: 672.23 mg; Wapń: 563.55 mg; Żelazo: 8.49 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.48 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), rzodkiewka 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g* (2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Pomarańcza 120g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 50g,chleb pszen-żytni 70g(1), pomidor 100g, blok drobiowy 50g(1), roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2462.83 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 48.43 g; Węglowodany ogółem: 420.57 g; Magnez: 385.51 mg; Sód: 2997.74 mg; Wapń: 948.26 mg; Żelazo: 13.13 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 15.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt,chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), Twaróg 70g* (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), jajko w sosie chrzanowym 1szt., Ziemniaki 200g* (2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Kompot z owoców	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt,chleb pszen-żytni 2 kromki(1), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2398.58 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; Magnez: 323.71 mg; Sód: 1851.44 mg; Wapń: 770.06 mg; Żelazo: 13.35 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 37.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Kardiologiczna VII		
chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), Herbata b/c 250ml*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Pomarańcza 120g,	Herbata b/c 250ml*, chleb razowy 90g(1), Masło 15g*(2), Pasta rybna 70 g(2,4), pomidor 100g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), roszponka 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g*(2),	<b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(8),	<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2325.68 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; Magnez: 438.87 mg; Sód: 2659.82 mg; Wapń: 785.65 mg; Żelazo: 14.32 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI		
Herbata z cukrem 250 g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g* (2), sałata zielona z jogurtem (2) 100g, Pomarańcza	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), blok drobiowy 50g(1), pomidor 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2577.58 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 388.27 g; Magnez: 357.90 mg; Sód: 2898.08 mg; Wapń: 704.98 mg; Żelazo: 15.23 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 37.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Witamina C: 0.00 mg;

środa 2024-01-03 Jadłospis dla diety: Dziecięca XX		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,8,11,13), ogórek zielony 100g, rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pomarańcza 120g, gulasz	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), blok drobiowy 50g(1), pomidor 100g, roszonek 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),	<b>Podwieczorek:</b> Wafel skawa 20g.(1,2,6,7),	<b>Posiłek nocny:</b> sucharki 15g* (1), Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2987.14 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 100.50 g; Węglowodany ogółem: 427.54 g; Magnez: 426.06 mg; Sód: 2831.64 mg; Wapń: 829.94 mg; Żelazo: 13.29 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 36.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszenno-żytni 35g (1), Masło 20g* (2), Bułka kajzerka 50g (1), ser żółty 60g (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), papryka św. 100g, roszponka 5g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Surówka z czerwonej kapusty 120g, kotlet schabowy 80g (1,3), kiwi 1szt.,	szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), rzodkiewka 100g, Bułka kajzerka 50g (1), Masło 15g*(2), rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt., Biskwopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3143.02 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 114.12 g; Węglowodany ogółem: 450.37 g; Magnez: 410.97 mg; Sód: 3879.86 mg; Wapń: 1444.79 mg; Żelazo: 14.21 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 49.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(8), Ryż na mleku 350 ml*(2), rzodkiewka 100g, roszponka 5g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos jarzynowy 100g*	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Bułka kajzerka 50g (1), rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt., Biskwopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2691.83 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 84.12 g; Węglowodany ogółem: 405.74 g; Magnez: 408.62 mg; Sód: 2662.52 mg; Wapń: 992.49 mg; Żelazo: 15.36 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 40.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), polędwica sopocka 50g(8), Bułka kajzerka 50g (1), rzodkiewka 100g, roszponka 5g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), Mięso mielone	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt., Biskwopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1961.23 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 54.05 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; Magnez: 358.15 mg; Sód: 2210.35 mg; Wapń: 588.87 mg; Żelazo: 13.44 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 21.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Żołądkowa IV</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(8), Bułka kajzerka 50g (1), rzodkiewka 100g, roszponka 5g,	Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), Pomidor 50g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt., Biskwopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1859.20 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 272.97 g; Magnez: 243.76 mg; Sód: 2183.88 mg; Wapń: 463.01 mg; Żelazo: 8.24 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 29.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>czwartek 2024-01-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata b/c 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), serek wiejski 70g (2), Bułka kajzerka 50g (1), pomidor 100g, roszponka 5g,	Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), Marchew gotowana 100g, Kompot z	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), twaróg 70g, ogórek zielony 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt., Biskwopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1658.85 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 253.29 g; Magnez: 223.03 mg; Sód: 1472.79 mg; Wapń: 290.53 mg; Żelazo: 7.36 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 26.87 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX	
kawa z mlekiem 250g (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(8), Bułka kajzerka 50g (1), rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2), roszponka 5g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 5g,	
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt., Biszkopty bez cukru 15g (1,3),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2278.99 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 83.98 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; Magnez: 367.30 mg; Sód: 2248.54 mg; Wapń: 724.03 mg; Żelazo: 15.68 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 40.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV	
kawa z mlekiem 250g (1,2), Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Ryżowa 350ml(8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1133.17 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 118.96 g; Magnez: 171.41 mg; Sód: 601.05 mg; Wapń: 746.39 mg; Żelazo: 5.85 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 19.09 g; Błonnik pokarmowy: 5.69 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Płynna XIII	
kawa z mlekiem 250g (1,2), Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Ryżowa 350ml(8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 990.90 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 97.05 g; Magnez: 162.67 mg; Sód: 536.07 mg; Wapń: 356.19 mg; Żelazo: 4.41 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 6.44 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII	
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(8), Bułka kajzerka 50g (1),	Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), Marchew gotowana 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13),	
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2166.90 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 61.12 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; Magnez: 263.68 mg; Sód: 2793.15 mg; Wapń: 442.03 mg; Żelazo: 8.71 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 30.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Cukrzyca VI	
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(8), papryka św. 100g , roszponka 5g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Surówka z czerwonej kapusty 120 g, schab	szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	
<b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homog. nat. 60g.(2), Biszkopty bez cukru 15g (1,3),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2383.83 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; Magnez: 406.13 mg; Sód: 2941.09 mg; Wapń: 451.88 mg; Żelazo: 16.63 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 39.37 g; Błonnik pokarmowy: 41.48 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(8), papryka św. 100g , roszonek 5g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml* , sos jarzynowy b/soli 100g(1,2,13), Surówka z	szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb razowy 90g(1), rzodkiewka 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt., Biskwopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2090.90 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 71.63 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; Magnez: 377.26 mg; Sód: 2841.34 mg; Wapń: 328.72 mg; Żelazo: 13.68 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.65 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL
serek homog.naturalny 70g. (2), Masło 20g* (2), Herbata z cukrem 250ml*, rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Ryżowa 350ml(8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Marchew gotowana 100 g, Klops	Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 100g, ser żółty 60g (2), rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1368.83 kcal; Białko ogółem: 56.19 g; Tłuszcz: 64.22 g; Węglowodany ogółem: 160.60 g; Magnez: 167.89 mg; Sód: 1238.65 mg; Wapń: 690.62 mg; Żelazo: 5.72 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.96 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 0.00 kcal; Białko ogółem: 0.00 g; Tłuszcz: 0.00 g; Węglowodany ogółem: 0.00 g; Magnez: 0.00 mg; Sód: 0.00 mg; Wapń: 0.00 mg; Żelazo: 0.00 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 0.00 g; Błonnik pokarmowy: 0.00 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III
kawa z mlekiem 250g (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), margaryna roślinna 10g 1szt., polędwica sopocka 50g(8), Bułka kajzerka 50g (1), Ryż na mleku 350 ml*(2), rzodkiewka 100g, roszonek 5g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos jarzynowy 100g*	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Bułka kajzerka 50g (1), rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt., Biskwopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2442.34 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 385.31 g; Magnez: 402.55 mg; Sód: 2569.39 mg; Wapń: 982.63 mg; Żelazo: 14.85 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 20.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E
kawa z mlekiem 250g (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Bułka kajzerka 50g (1), rzodkiewka 100g, roszonek 5g ,	Ryżowa 350ml(8,13), Jajko sadzone 1szt*(3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g* (2), Szpinak gotowany 120g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Twaróg 70g* (2), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homonawiliowy 120g* 1 szt., Biskwopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1757.06 kcal; Białko ogółem: 62.37 g; Tłuszcz: 58.79 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; Magnez: 283.61 mg; Sód: 1682.47 mg; Wapń: 690.76 mg; Żelazo: 14.45 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 33.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Kardiologiczna VII
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), Masło 20g* (2), chleb razowy 90g(1), polędwica sopocka 50g(8), papryka św. 100g , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), roszonek 5g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Szpinak	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb razowy 90g(1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2347.03 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; Magnez: 435.28 mg; Sód: 2540.71 mg; Wapń: 424.76 mg; Żelazo: 18.88 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 35.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.75 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI
kawa z mlekiem 250g (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(8), Bułka kajzerka 50g (1), rzodkiewka 100g, roszonek 5g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), Szpinak	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homoniliowy 120g* 1 szt., Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2185.89 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; Magnez: 361.00 mg; Sód: 2217.74 mg; Wapń: 658.23 mg; Żelazo: 15.54 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 38.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Witamina C: 0.00 mg;

czwartek 2024-01-04		Jadłospis dla diety: Dziecięca XX
Herbata owocowa 250g*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(8), pomidor 100g, roszonek 5g ,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), brokuły z wody	szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), Herbata owocowa 250g*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), ogórek zielony 100g, rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> budyń z sokiem malinowym 250ml(2),	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homog. nat. 60g.(2), Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2584.86 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 74.64 g; Węglowodany ogółem: 397.30 g; Magnez: 357.52 mg; Sód: 2621.80 mg; Wapń: 537.36 mg; Żelazo: 11.63 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 36.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Witamina C: 0.00 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
kakao 250ml( 1,2), kajzerka 50g, chleb pszenno-żytni 35g (1), Masło 20g* (2), Twarożek ze szczypiorkiem 70g(2), pomidor 100g, kasza manna na mleku 350g (1,2), rukola 5g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z morszczuka smaż. 100g(1,3,4,13,8), Ziemniaki 200g* (2), surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 15g*(2), szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek zielony 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 3106.82 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 105.49 g; Węglowodany ogółem: 445.07 g; Magnez: 448.41 mg; Sód: 2754.27 mg; Wapń: 1319.28 mg; Żelazo: 13.64 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 49.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
kakao 250ml( 1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), rzodkiewka 100g, kasza manna na mleku 350g (1,2), rukola 5g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, filet z morszczuka parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki 200g* (2), sałatka z selera z	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2837.16 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 82.00 g; Węglowodany ogółem: 432.20 g; Magnez: 442.99 mg; Sód: 2665.97 mg; Wapń: 1293.57 mg; Żelazo: 13.15 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 41.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
kakao 250ml( 1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), rzodkiewka 100g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g, ziemniaki b/soli 200g m, sos	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1905.79 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 63.69 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; Magnez: 341.75 mg; Sód: 1407.75 mg; Wapń: 944.81 mg; Żelazo: 11.31 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 33.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Żołądkowa IV</b>		
kakao 250ml( 1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), rzodkiewka 100g,	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z morszczuka parowany 100g, sałatka z selera z	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2071.18 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; Magnez: 354.70 mg; Sód: 1692.50 mg; Wapń: 859.64 mg; Żelazo: 9.03 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 38.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twarożek 70g, ogórek zielony 100g,	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, filet z morszczuka parowany 100g, Marchew gotowana 100	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1823.11 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; Magnez: 306.70 mg; Sód: 1525.10 mg; Wapń: 597.39 mg; Żelazo: 7.24 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX		
kakao 250ml( 1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twarożek 70g, jabłko deserowe 1 szt, serek homo owocowy 70g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2187.33 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; Magnez: 359.60 mg; Sód: 1749.61 mg; Wapń: 932.25 mg; Żelazo: 11.67 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 39.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana	Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1450.20 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 63.30 g; Węglowodany ogółem: 157.86 g; Magnez: 215.26 mg; Sód: 714.38 mg; Wapń: 1251.70 mg; Żelazo: 7.97 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 35.22 g; Błonnik pokarmowy: 6.98 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana	Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1065.10 kcal; Białko ogółem: 42.61 g; Tłuszcz: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 143.71 g; Magnez: 175.26 mg; Sód: 318.88 mg; Wapń: 361.20 mg; Żelazo: 4.31 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 23.04 g; Błonnik pokarmowy: 12.44 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
kakao 250ml( 1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twarożek 70g,	Ryżowa 400ml* (8,13), Ziemniaki 200g* (2), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1764.03 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 62.01 g; Węglowodany ogółem: 241.61 g; Magnez: 265.30 mg; Sód: 2149.77 mg; Wapń: 748.32 mg; Żelazo: 7.28 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Cukrzyca VI		
Kakao b/c 250 ml, chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Twarożek ze szczypiorkiem 70g(2), pomidor 100g, rukola 5g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, filet z morszczuka parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki 200g* (2), surówka	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek zielony 100g, roszonka 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2401.30 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; Magnez: 483.16 mg; Sód: 2498.89 mg; Wapń: 1088.11 mg; Żelazo: 13.89 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 35.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
kakao b/c 250ml (1,2), chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), jabłko deserowe 1 szt, Twarożek z koperkiem - 70g (2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, filet z morszczuka parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki 200g* (2), surówka	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek zielony 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2281.15 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 72.54 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; Magnez: 463.15 mg; Sód: 2370.51 mg; Wapń: 890.64 mg; Żelazo: 13.20 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
Herbata 250g, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), twarożek 70g, jabłko deserowe 1 szt,	Ziemniaczana 400ml* (1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, serek wiejski 70g (2), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1416.65 kcal; Białko ogółem: 63.87 g; Tłuszcz: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 183.13 g; Magnez: 231.32 mg; Sód: 596.64 mg; Wapń: 509.78 mg; Żelazo: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 15.64 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
kakao 250ml( 1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., dżem 50g, jabłko deserowe 1 szt, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, filet z morszczuka parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki 200g* (2), sałatka z selera z	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13), Pomidor 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2717.56 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 62.18 g; Węglowodany ogółem: 459.59 g; Magnez: 431.09 mg; Sód: 2643.52 mg; Wapń: 1199.07 mg; Żelazo: 12.44 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 19.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), jabłko deserowe 1 szt,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), sałatka z	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), serek wiejski 70g (2), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2240.30 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; Magnez: 287.96 mg; Sód: 2227.89 mg; Wapń: 648.56 mg; Żelazo: 9.80 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05 Jadłospis dla diety: Kardiologiczna VII		
chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), kakao b/c 250ml (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki 200g* (2), surówka	Herbata b/c 250ml*, chleb razowy 90g(1), Masło 15g*(2), ogórek zielony 50g, szynka familijna 50g (1,2,3,8,11,13), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),
<b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2348.50 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; Magnez: 480.75 mg; Sód: 2472.96 mg; Wapń: 1049.59 mg; Żelazo: 13.32 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 35.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2024-01-05		Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI
kakao 250ml( 1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), twarożek 70g, jabłko deserowe 1 szt, serek homo owocowy 70g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), filet z morszczuka parowany 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, szynka rodzinna 50g (1,2,3,8,11,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2178.33 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; Magnez: 354.80 mg; Sód: 1744.81 mg; Wapń: 926.85 mg; Żelazo: 11.37 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 39.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Witamina C: 0.00 mg;

piątek 2024-01-05		Jadłospis dla diety: Dziecięca XX
kakao 250ml( 1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), Pomidor 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, filet z morszczuka parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), Ziemniaki 200g* (2), surówka	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Pasztet 50g (1,13,8,11,2,3), ogórek zielony 50g,
<b>II Śniadanie:</b> galaretki 250g,	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt naturalny 1 szt.* (150g) (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2758.42 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodany ogółem: 426.58 g; Magnez: 448.05 mg; Sód: 2432.09 mg; Wapń: 945.71 mg; Żelazo: 14.35 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 40.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 35g (1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna 70g z zieloną pietruszką, rzodkiewka 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), roszonek 5g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Zraz 90g w sosie myśliwskim 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2), brokuły z wody 120g, grejfrut 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biskopty bez cukru 15g (1,3),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 3010.88 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 111.05 g; Węglowodany ogółem: 438.02 g; Magnez: 404.26 mg; Sód: 3017.86 mg; Wapń: 734.24 mg; Żelazo: 16.65 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 45.18 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), blok drobiowy 50g(1), rzodkiewka 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), roszonek 5g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2), brokuły z wody 120g, Sos koperkowy	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biskopty bez cukru 15g (1,3),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2668.84 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 424.72 g; Magnez: 375.19 mg; Sód: 2862.41 mg; Wapń: 688.67 mg; Żelazo: 14.34 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 37.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Herbata 250g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), rzodkiewka 100g, roszonek 5g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, Ziemniaki 200g* (2), Klops drobiowy parowany 90g* (1,2,3,8,13), brokuły z	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twaróg 70g* (2), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biskopty bez cukru 15g (1,3),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2546.65 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 408.07 g; Magnez: 306.45 mg; Sód: 1767.54 mg; Wapń: 449.48 mg; Żelazo: 12.20 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 33.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Żołądkowa IV</b>		
Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), blok drobiowy 50g(1), Sałata zielona 50g, roszonek 5g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), brokuły z wody 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Sos koperkowy	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biskopty bez cukru 15g (1,3),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2388.09 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Magnez: 290.61 mg; Sód: 2525.02 mg; Wapń: 259.77 mg; Żelazo: 11.31 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Witamina C: 0.00 mg;		
<b>sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata 250g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), Sałata zielona - 20g, roszonek 5g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Marchew gotowana 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Sos koperkowy	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twaróg 70g* (2), pomidor 100g, rukola 5g,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2363.79 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; Magnez: 273.61 mg; Sód: 1770.92 mg; Wapń: 360.97 mg; Żelazo: 9.95 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX		
herbata 250g ~, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), blok drobiowy 50g(1), rzodkiewka 100g, ser żółty 60g (2), roszponka 5g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , brokuły z wody 120 g, Sos koperkowy	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2674.54 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 85.62 g; Węglowodany ogółem: 389.62 g; Magnez: 343.31 mg; Sód: 3174.92 mg; Wapń: 857.37 mg; Żelazo: 15.66 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 44.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV		
Herbata 250g, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe	Herbata 250g, Płatki jęczmienne na ml, jajo, masło 350ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1532.65 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 60.24 g; Węglowodany ogółem: 159.60 g; Magnez: 243.28 mg; Sód: 1058.39 mg; Wapń: 886.15 mg; Żelazo: 9.94 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 29.44 g; Błonnik pokarmowy: 10.76 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Herbata 250g, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grysikowa 350ml*(1,8,13),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Grysikowa	Herbata 250g, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1286.95 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 135.52 g; Magnez: 184.88 mg; Sód: 575.09 mg; Wapń: 102.05 mg; Żelazo: 5.70 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 8.64 g; Błonnik pokarmowy: 9.74 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
Herbata 250g, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), blok drobiowy 50g(1),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250g*, Sos	Herbata 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1708.21 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 246.51 g; Magnez: 217.42 mg; Sód: 1810.46 mg; Wapń: 157.45 mg; Żelazo: 7.38 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 28.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.99 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06 Jadłospis dla diety: Cukrzyca VI		
Herbata b/c 250ml*, chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pasta jajeczna 70g z zieloną pietruszką, rzodkiewka 100g, roszponka 5g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Sos	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , rukola 5g,
II Śniadanie: sok warzywny 150ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2287.27 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 74.47 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; Magnez: 442.24 mg; Sód: 2778.09 mg; Wapń: 438.97 mg; Żelazo: 18.22 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 33.42 g; Błonnik pokarmowy: 46.94 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-06		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V
Herbata b/c 250ml*, chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), blok drobiowy 50g(1), rzodkiewka 100g, roszonek 5g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Sos	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2117.89 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; Magnez: 387.89 mg; Sód: 2500.41 mg; Wapń: 325.72 mg; Żelazo: 14.58 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.28 g; Błonnik pokarmowy: 38.99 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL
Herbata 250g, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), Ser żółty 50g(2), rzodkiewka 100g, roszonek 5g ,	ziemniaczana b-mąki350ml.(2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1379.96 kcal; Białko ogółem: 61.67 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 165.68 g; Magnez: 216.44 mg; Sód: 1383.21 mg; Wapń: 608.49 mg; Żelazo: 8.32 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 32.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.28 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06		Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszonek 5g , roszonek 5g ,	Pomidorowa z ryżem b/mleka 400ml(1,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, grejfrut 150g ,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.35 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 402.02 g; Magnez: 298.61 mg; Sód: 3151.25 mg; Wapń: 305.02 mg; Żelazo: 13.68 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 11.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06		Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., blok drobiowy 50g(1), Sałata zielona - 20 g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), roszonek 5g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż. 250g*, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Sos koperkowy	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 50g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2500.89 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 56.74 g; Węglowodany ogółem: 418.96 g; Magnez: 364.34 mg; Sód: 2869.76 mg; Wapń: 663.47 mg; Żelazo: 13.49 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 17.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06		Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E
Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), ser żółty 60g (2), rzodkiewka 100g, roszonek 5g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g* (2), Jajko sadzone 1szt*(3), Marchew gotowana 100 g,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Twaróg 70g* (2), pomidor 100g, rukola 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2467.99 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 395.13 g; Magnez: 295.36 mg; Sód: 3024.67 mg; Wapń: 867.05 mg; Żelazo: 12.80 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 40.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2024-01-06		Jadłospis dla diety: Kardiologiczna VII
chleb razowy 90g(1), Herbata b/c 250ml*, Masło 20g* (2), blok drobiowy 50g(1), rzodkiewka 100g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), roszonek 5g ,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, ziemniaki 200g^ (2), brokuły z wody 120 g, Sos	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , chleb razowy 90g(1), rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 150ml ,	<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2267.27 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; Magnez: 449.12 mg; Sód: 3264.76 mg; Wapń: 417.64 mg; Żelazo: 17.06 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 31.49 g; Błonnik pokarmowy: 48.50 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06		Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI
herbata 250g ~, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), blok drobiowy 50g(1), Salata zielona - 20 g, ser żółty 60g (2),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g* (2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, pulpet drobiowy parowany 90g(1,2,3) , brokuły z wody 120 g, Sos	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2652.09 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 85.31 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; Magnez: 332.36 mg; Sód: 3161.22 mg; Wapń: 836.57 mg; Żelazo: 14.82 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 44.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Witamina C: 0.00 mg;

sobota 2024-01-06		Jadłospis dla diety: Dziecięca XX
Herbata owocowa 250g*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna 70g z zieloną pietruszką, Pomidor 50g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), pulpet drobiowy 90g(1,2,3) , Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, ziemniaki 250g(2) , brokuły z wody 120 g, Sos	Herbata owocowa 250g*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka domowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka świeża 50g.,
<b>II Śniadanie:</b> serek homo.owoc. 1 szt. 120g (2),	<b>Podwieczorek:</b> Herbatniki be-be 14g (1,2,8),	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2569.12 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 82.21 g; Węglowodany ogółem: 380.60 g; Magnez: 341.95 mg; Sód: 2234.47 mg; Wapń: 362.67 mg; Żelazo: 14.77 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 36.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Witamina C: 0.00 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 35g (1), Masło 20g* (2), szynka szkolna 50g(1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g, chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Kurczak pieczony - 130 (11,13), Ziemniaki 200g* (2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250 g, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), rzodkiewka 100g, Masło 15g*(2), roszponka 5g , roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2803.98 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 412.62 g; Magnez: 348.78 mg; Sód: 2892.28 mg; Wapń: 887.59 mg; Żelazo: 13.74 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 38.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), szynka szkolna 50g(1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g* (2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), pomidor 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2808.09 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 84.66 g; Węglowodany ogółem: 418.68 g; Magnez: 339.77 mg; Sód: 3226.81 mg; Wapń: 883.90 mg; Żelazo: 13.47 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	rosół z makaronem 400ml b/soli, Kurczak gotowany - 130, ziemniaki 280g b/soli m (2), Marchew gotowana 100g, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twaróg 70g* (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2451.71 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 380.26 g; Magnez: 300.64 mg; Sód: 2383.86 mg; Wapń: 634.83 mg; Żelazo: 12.88 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 33.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Żołądkowa IV</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), Sałata zielona 50g, rukola 5g,	Ryżowa 400ml* (8,13), Ziemniaki 200g* (2), Marchew gotowana 100 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Kurczak gotowany - 130, jabłko deserowe 1 szt,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Twaróg 70g* (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2498.50 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; Magnez: 287.32 mg; Sód: 3290.46 mg; Wapń: 600.07 mg; Żelazo: 9.88 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Witamina C: 0.00 mg;

<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), Sałata zielona 50g, rukola 5g,	Ryżowa 400ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twaróg 70g* (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2497.00 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; Magnez: 282.64 mg; Sód: 2525.34 mg; Wapń: 607.11 mg; Żelazo: 9.90 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), szynka szkolna 50g(1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 5g,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Ziemniaki 200g* (2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kurczak gotowany - 130, Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), pomidor 100g, Ser topiony 50g* (2), rozszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2767.69 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 96.96 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g; Magnez: 322.87 mg; Sód: 3582.21 mg; Wapń: 751.10 mg; Żelazo: 15.61 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 45.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV		
kawa z mlekiem 250g (1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, rosół czysty	Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1244.16 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 141.47 g; Magnez: 171.19 mg; Sód: 1851.25 mg; Wapń: 1091.00 mg; Żelazo: 4.72 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 20.49 g; Błonnik pokarmowy: 4.53 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
kawa z mlekiem 250g (1,2), Masło 20g* (2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Kompot z owoców mroż. 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Rosół z	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1649.21 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 78.78 g; Węglowodany ogółem: 156.60 g; Magnez: 183.34 mg; Sód: 655.76 mg; Wapń: 1104.14 mg; Żelazo: 5.42 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 40.64 g; Błonnik pokarmowy: 4.97 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2),	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Rosół z makaronem	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Twaróg 70g* (2),
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2330.45 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; Magnez: 259.34 mg; Sód: 1824.62 mg; Wapń: 577.03 mg; Żelazo: 8.42 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.64 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07 Jadłospis dla diety: Cukrzyca VI		
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka szkolna 50g(1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g* (2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), rzodkiewka 100g, rozszponka 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> kiwi 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.44 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; Magnez: 358.78 mg; Sód: 2944.54 mg; Wapń: 282.31 mg; Żelazo: 14.94 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 30.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07			Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), chleb razowy 90g(1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka szkolna 50g(1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	rosół z makaronem 400ml b/soli, Kurczak gotowany - 130, ziemniaki b/soli 200g m, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*	Herbata b/c 250ml*, Masło 15g*(2), chleb razowy 90g(1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), pomidor 100g, rozspanka 5g ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.19 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 75.77 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; Magnez: 338.58 mg; Sód: 2976.79 mg; Wapń: 292.81 mg; Żelazo: 14.36 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 30.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07			Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
kawa z mlekiem 250g (1,2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Ryżowa 400ml* (8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko deserowe 1	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, pomidor 100g, Ser żółty 50g(2), rozspanka 5g ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1766.80 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 74.61 g; Węglowodany ogółem: 206.48 g; Magnez: 219.14 mg; Sód: 1895.54 mg; Wapń: 905.45 mg; Żelazo: 6.45 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 34.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.53 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07			Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., szynka szkolna 50g(1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), rukola 5g, rukola 5g,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), pomidor 100g, rozspanka 5g , rozspanka 5g ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, mus warzywno-owocowy 100g,			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2229.24 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 50.34 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; Magnez: 269.61 mg; Sód: 2954.59 mg; Wapń: 216.08 mg; Żelazo: 11.11 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 12.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07			Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., twarózek 70g (2), rzodkiewka 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g* (2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), pomidor 100g, rozspanka 5g ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2637.44 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 420.58 g; Magnez: 336.22 mg; Sód: 2849.96 mg; Wapń: 941.10 mg; Żelazo: 13.07 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 17.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07			Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
kawa z mlekiem 250g (1,2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), jabłko deserowe 1 szt, rukola 5g,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Jajko sadzone 1szt*(3), Ziemniaki 200g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Ser topiony 50g* (2), Pomidor 50g, rozspanka 5g ,			
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2014.27 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; Magnez: 225.30 mg; Sód: 1868.51 mg; Wapń: 726.45 mg; Żelazo: 9.10 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; Witamina C: 0.00 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2024-01-07		Jadłospis dla diety: Kardiologiczna VII	
Kawa mleczna b/c 250ml* (1,2), Masło 20g* (2), chleb graham 6 kromek 140g(1), szynka szkolna 50g(1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Kurczak gotowany - 130, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g* (2),	Herbata b/c 250ml*, szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), chleb graham 6 kromek 140g(1), rzodkiewka 100g, Masło 15g*(2), roszonek 5g ,	
II Śniadanie: kiwi 1szt.,	Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.45 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 75.55 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Magnez: 380.11 mg; Sód: 2832.72 mg; Wapń: 279.91 mg; Żelazo: 15.47 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 30.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07		Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI	
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), Masło 20g* (2), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), Pomidor 50g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Ziemniaki 200g* (2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kurczak gotowany - 130, Kompot z owoców mroż. 250ml*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni 2 kromki(1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), Sałata zielona - 20 g, Ser topiony 50g* (2),	
		Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2834.44 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 108.08 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; Magnez: 307.72 mg; Sód: 3671.91 mg; Wapń: 720.30 mg; Żelazo: 14.77 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 49.48 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Witamina C: 0.00 mg;

niedziela 2024-01-07		Jadłospis dla diety: Dziecięca XX	
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,8), Ogórek konserwowy 50g* (11),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Kurczak gotowany - 130, Ziemniaki 200g* (2), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250g*, jabłko	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g, chleb pszen-żytni 70g(1), szynka beskidzka 50g(1,2,3,8,11), Pomidor 50g,	
II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),	Podwieczorek: kiwi 1szt.,	Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), sucharki 15g* (1),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2802.88 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 88.57 g; Węglowodany ogółem: 421.41 g; Magnez: 311.94 mg; Sód: 3615.18 mg; Wapń: 435.11 mg; Żelazo: 13.32 mg; Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem: 37.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Witamina C: 0.00 mg;