

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), roszponka 5g, kajzerka 50g(1), chleb pszenn-żytni 35g (1 kromka) (1),	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), ser żółty 60g (2), papryka św. 100g, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2478.30 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; Sól: 6.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.87 g; suma cukrów prostych: 112.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), roszponka 5g,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, salátka z selera z jabłkiem 120g (13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2172.28 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; Sól: 4.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.71 g; suma cukrów prostych: 109.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), roszponka 5g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, salátka z selera z jabłkiem 120g (13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2221.68 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 58.78 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; Sól: 3.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 110.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydzieli. soku żołądkowego IV</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszponka 5g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Ziemniaczana 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2200.26 kcal; Białko ogółem: 76.72 g; Tłuszcz: 69.19 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; Sól: 2.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.92 g; suma cukrów prostych: 103.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszponka 5g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Ziemniaczana 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2236.26 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 72.19 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; Sól: 2.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.70 g; suma cukrów prostych: 99.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.74 g;

<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), pomidor 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), roszponka 5g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), salátka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 62.33 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; Sól: 4.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.29 g; suma cukrów prostych: 111.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV	
Platki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), Herbata z cukrem 250ml*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 250g, Masło 10g(2),	Ryżowa 350ml* (8,13), Herbata z cukrem 250ml*, ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*,	
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2166.48 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; Sól: 3.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.71 g; suma cukrów prostych: 74.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Płynna XIII	
Herbata z cukrem 250ml*, Platki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13),	Herbata z cukrem 250ml*, Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Mus warzywno-owocowy 100g*,	
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2339.05 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 93.86 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; Sól: 2.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.00 g; suma cukrów prostych: 114.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII	
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Mus warzywno-owocowy 100g*, Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),	
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1846.57 kcal; Białko ogółem: 54.82 g; Tłuszcz: 63.60 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; Sól: 2.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; suma cukrów prostych: 112.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI	
Herbata b/c 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), rzodkiewka 100g, roszonek 5g ,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), jabłko deserowe 1 szt. , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata b/c 250g, Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , rukola 5g,	
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> podplomyki b/c 2szt.15g (1),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 20g(9),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2209.21 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 61.39 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; Sól: 5.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.30 g; suma cukrów prostych: 54.18 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V	
Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), pomidor 100g, roszonek 5g , Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , rukola 5g,	
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2449.81 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; Sól: 5.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; suma cukrów prostych: 89.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.40 g;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL	
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, pomidor 100g, roszonek 5g , Ryż na mleku 350 ml*(2),	szpinakowa z ziemn. b/mąki b/ml 350ml (8,13), filet z kurczaka gotowany 90g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 283.65 g; Sól: 3.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.62 g; suma cukrów prostych: 104.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g;

poniedziałek 2025-01-06		Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM	
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), margaryna roślinna lactima 10g , filet pieczony z indyka 40g , pomidor 100g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszonek 5g ,	szpinakowa z ziemn. b/mąki b/ml 350ml (8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1924.33 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; Sól: 5.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.29 g; suma cukrów prostych: 93.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), margaryna roślinna lactima 10g , szynka z czarnuszką 50g (1,8), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), roszponka 5g ,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1991.48 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Sól: 4.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.06 g; suma cukrów prostych: 109.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), pomidor 100g, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), serek homog.naturalny 70g. (2), roszponka 5g , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2284.47 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; Sól: 2.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.78 g; suma cukrów prostych: 118.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII		
chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), margaryna roślinna lactima 10g , szynka z czarnuszką 50g (1,8), rzodkiewka 100g, Herbata b/c 250g, roszponka 5g , chleb żytni 1 kromka 35g (1), Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka 80g w sosie własnym 100g (1,13), jabłko deserowe 1 szt. , surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*,	chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), margaryna roślinna lactima 10g , Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. 100g , Herbata b/c 250g, rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> podplomyki b/c 2szt.15g (1),	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2018.38 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; Sól: 4.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.32 g; suma cukrów prostych: 69.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), roszponka 5g , Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), ser żółty 60g (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), jajko na twardo 2 szt. 100g(3), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, ser topiony 3 x 17g-51g. (2),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2900.08 kcal; Białko ogółem: 151.55 g; Tłuszcz: 99.93 g; Węglowodany ogółem: 363.55 g; Sól: 7.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.40 g; suma cukrów prostych: 122.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g;

poniedziałek 2025-01-06		
Jadłospis dla diety: Dziecięca XX		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), roszponka 5g ,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 82g 3 kromki (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2172.28 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; Sól: 4.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.71 g; suma cukrów prostych: 109.86 g; Błonnik pokarmowy: 36.12 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, rukola 5g,	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszoneką i pomidorem 100g (1,4), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2722.98 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; Sól: 6.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.24 g; suma cukrów prostych: 95.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g;

<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszoneką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2442.67 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 78.17 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; Sól: 4.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.87 g; suma cukrów prostych: 94.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g;

<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, twarówek 70g (2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszoneką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2536.19 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; Sól: 5.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.12 g; suma cukrów prostych: 96.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g;

<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszoneką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2468.59 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 82.65 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; Sól: 4.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.92 g; suma cukrów prostych: 95.19 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g;

<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, twarówek 70g (2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszoneką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.74 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; Sól: 4.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.14 g; suma cukrów prostych: 79.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g;

<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), twarówek 70g (2), rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , jajko na twardo 2 szt. 100g(3),
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszoneką i pomidorem 100g (1,4),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2791.27 kcal; Białko ogółem: 143.55 g; Tłuszcz: 97.92 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; Sól: 5.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.07 g; suma cukrów prostych: 96.61 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g,
		Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2418.22 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 91.50 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Sól: 2.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.05 g; suma cukrów prostych: 97.81 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Masło 10g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2045.72 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 109.74 g; Węglowodany ogółem: 157.03 g; Sól: 3.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.02 g; suma cukrów prostych: 115.38 g; Błonnik pokarmowy: 8.34 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mus warzywno-owocowy 100g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2),
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt.,	Posiłek nocny: Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus,kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2361.29 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; Sól: 5.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.89 g; suma cukrów prostych: 90.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa b/c 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, makaron razowy z serem b/c 350g (1,2), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, mandarynki 150g,	Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek konserwowy 100g*, rozszponka 5g ,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100g*,	Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 30g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus,kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2223.27 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 91.83 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Sól: 5.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.80 g; suma cukrów prostych: 57.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rozszponka 5g ,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt.,	Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus,kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2551.47 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; Sól: 4.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.74 g; suma cukrów prostych: 93.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), twarózek 70g (2), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	ziemniaczana b-mąki350ml.(2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Marchew gotowana b/ml b/m 120g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rozszponka 5g ,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt.,	Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1783.50 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 43.18 g; Węglowodany ogółem: 267.70 g; Sól: 3.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; suma cukrów prostych: 75.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , rzodkiewka 100g, filet pieczony z indyka 60g , kleik z kaszy manny 350ml(1), rukola 5g,	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 350ml (1,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), schab na kartki 50g*, pomidor 100g, rozszponka 5g ,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt.,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2121.09 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; Sól: 6.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.08 g; suma cukrów prostych: 53.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), margaryna roślinna lactima 10g , rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszponką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2261.87 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 58.30 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; Sól: 5.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.22 g; suma cukrów prostych: 94.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Vegetariańska XI W/E		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, twaróg 70g (2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynki 150g, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Makaron z serem 350g* (1,2,3),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszponką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2514.37 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 344.27 g; Sól: 5.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.35 g; suma cukrów prostych: 104.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), margaryna roślinna lactima 10g , chleb razowy 30g (1 kromka) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g (1), rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynki 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek konserwowy 100g*, roszponka 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	<b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Biszkoty bez cukru 15g (1,3), sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszponką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2175.92 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; Sól: 6.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.71 g; suma cukrów prostych: 105.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), twaróg 70g (2), rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g , jajko na twardo 2 szt. 100g(3),
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszponką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2938.72 kcal; Białko ogółem: 152.05 g; Tłuszcz: 102.92 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; Sól: 6.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.05 g; suma cukrów prostych: 113.85 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g;

wtorek 2025-01-07 Jadłospis dla diety: Dziecięca XX		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Zupa krem z dyni z pestkami dyni 350ml (1,2,13)*, Makaron z serem 350g* (1,2,3), Sałata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Biszkoty bez cukru 15g (1,3), Woda mineralna 500ml*, sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszponką i pomidorem 100g (1,4),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2295.22 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; Sól: 4.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 77.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), papryka św. 100g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g (1), roszonek 5g.	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet parowany 80g* (1,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, twarożek 70g (2), rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> gruszka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2543.23 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; Sól: 6.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.39 g; suma cukrów prostych: 104.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.35 g;

<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet parowany 80g* (1,3), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2448.46 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; Sól: 7.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 86.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g;

<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet parowany 80g* (1,3), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, twarożek 70g (2), rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2517.06 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 81.94 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; Sól: 7.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.09 g; suma cukrów prostych: 88.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g;

<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog. nat. 60g.(2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, twarożek 70g (2), rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2545.72 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; Sól: 6.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.31 g; suma cukrów prostych: 84.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g;

<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog. nat. 60g.(2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,	Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, twarożek 70g (2), rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2489.69 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; Sól: 6.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.54 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g;

<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), serek homog. nat. 60g.(2), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet parowany 80g* (1,3), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, twarożek 70g (2),
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2614.26 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 88.54 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; Sól: 7.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.01 g; suma cukrów prostych: 89.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g;

<b>środa 2025-01-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Herbata 250g,	Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Masło 15g*(2), buraczki gotowane 120g (1,2),	Ryżowa 350ml(8,13), Ziemniaki 200g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2175.45 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 74.80 g; Węglowodany ogółem: 289.39 g; Sól: 2.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.29 g; suma cukrów prostych: 87.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, Masło 15g*(2), bukiet warzyw dieta 150 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2217.87 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 94.47 g; Węglowodany ogółem: 246.09 g; Sól: 3.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.99 g; suma cukrów prostych: 99.24 g; Błonnik pokarmowy: 17.31 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), mus warzywno-owocowy 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Biszkopty bez cukru 30g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2484.36 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Sól: 6.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.18 g; suma cukrów prostych: 90.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata ekspresowa b/c 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), papryka św. 100g , roszonek 5g ,	Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet drobiowy 100g (1,3), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), kisiel b/c 250g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2370.51 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 75.08 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; Sól: 5.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.76 g; suma cukrów prostych: 71.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),	Koperkowa z kłuskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet parowany 80g* (1,3), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),
	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2608.43 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 399.66 g; Sól: 6.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.60 g; suma cukrów prostych: 92.23 g; Błonnik pokarmowy: 40.00 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Herbata z cukrem 250ml*,	ziemniaczana b-mąki350ml.(2,8,13), Ziemniaki 200g*, Filet z kurczaka gotowany 80g, buraczki gotowane b/mąki 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2),, rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> wafle ryżowe 60g(9), Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.47 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; Sól: 4.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.58 g; suma cukrów prostych: 83.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , Polędwica sopocka 40g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Kleik z kaszy manny 500ml*(1),	ziemniaczana b/ml 400ml m(1,8,13), Pulpet parowany 80g* (1,3), buraczki gotowane b/mąki 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, dżem 25g - 1 szt.,, rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, wafle ryżowe 60g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2342.99 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 433.81 g; Sól: 8.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9.50 g; suma cukrów prostych: 108.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g;



## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g, szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet parowany 80g* (1,3), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2267.66 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 61.71 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; Sól: 7.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23 g; suma cukrów prostych: 86.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), ryż z jabłkami sł 300g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg 70g (2), rzodkiewka 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2725.01 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 93.04 g; Węglowodany ogółem: 377.85 g; Sól: 5.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.04 g; suma cukrów prostych: 106.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII		
chleb razowy 30g (1 kromka) (1), margaryna roślinna lactima 10g, papryka św. 100g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), roszponka 5g,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, Pulpet parowany 80g* (1,3), sałatka z buraków 120g (3,11,13), kisiel b/c 250g, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g (1), margaryna roślinna lactima 10g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),
<b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2460.13 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 386.99 g; Sól: 7.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.59 g; suma cukrów prostych: 99.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.95 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet parowany 80g* (1,3), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rukola 5g, twaróg 70g (2), ser żółty 60g (2), szynka konserwowa 50g (8),
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3105.41 kcal; Białko ogółem: 152.05 g; Tłuszcz: 116.37 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; Sól: 10.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.89 g; suma cukrów prostych: 101.66 g; Błonnik pokarmowy: 27.29 g;

środa 2025-01-08 Jadłospis dla diety: Dziecięca XX		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), jabłko deserowe 1 szt. , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*, Sałatka z rukoli, pomidorami i nasionami słonecznika 100g*,	Koperkowa z kluskami lanymi 350 ml (1,2,3), Pulpet parowany 80g* (1,3), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka 100g, twaróg 70g (2), rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2645.06 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; Sól: 7.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.15 g; suma cukrów prostych: 113.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Sałatka z sałaty,pomidora i pestkami dyni 100g*, Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), schab benedykta 50g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kotlec z karczku po parysku 100g* (1,3,13), surówka bułgarska120g,(3,11,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), paprykarz 70g (4,8), ogórek kiszony 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2799.15 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 108.22 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; Sól: 7.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.77 g; suma cukrów prostych: 87.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g;

<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2241.60 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 60.92 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Sól: 4.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.82 g; suma cukrów prostych: 78.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;

<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2355.00 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 68.62 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; Sól: 4.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.40 g; suma cukrów prostych: 80.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;

<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), serek homog.naturalny 70g. (2), rukola 5g,	Ryżowa 350ml* (8,13), brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2231.86 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 69.32 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; Sól: 6.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.92 g; suma cukrów prostych: 80.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g;

<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), serek homog.naturalny 70g. (2), rukola 5g,	Ryżowa 350ml* (8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2262.63 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g; Sól: 6.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.54 g; suma cukrów prostych: 81.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g;

<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, twarożek 70g (2), roszonek 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2423.60 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 68.97 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; Sól: 5.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.59 g; suma cukrów prostych: 82.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;

<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo, masło 350ml,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2168.82 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 79.34 g; Węglowodany ogółem: 261.62 g; Sól: 2.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35 g; suma cukrów prostych: 79.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g;

czwartek 2025-01-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Płynna XIII</span>		
Herbata z cukrem 250ml*, Ryż na ml, jajo,masło 350ml,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, brokuly z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2149.25 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 88.59 g; Węglowodany ogółem: 236.50 g; Sól: 2.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.07 g; suma cukrów prostych: 102.51 g; Błonnik pokarmowy: 16.73 g;

czwartek 2025-01-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII</span>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), Napój roślinny 330ml*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg 70g (2),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskupki bez cukru 30g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2521.35 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 69.35 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; Sól: 5.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.95 g; suma cukrów prostych: 114.74 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g;

czwartek 2025-01-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</span>		
Herbata b/c 250 g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Sałatka z sałaty, pomidora i pestkami dyni 100g*, szynka piastowska 50g(8),	Krupnik 350ml(1,8,13), surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. b/c 250ml*, pomarańcza 1 szt, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), paprykarz 70g (4,8), ogórek kiszony 100g, roszponka 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 150ml,	<b>Podwieczorek:</b> Biskupki bez cukru 30g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, podplomyki b/c 2szt. 15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2359.48 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; Sól: 7.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.75 g; suma cukrów prostych: 37.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g;

czwartek 2025-01-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V</span>		
Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), brokuly z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt. 15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2350.40 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 60.24 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; Sól: 4.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 78.07 g; Błonnik pokarmowy: 38.39 g;

czwartek 2025-01-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL</span>		
chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g,	Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Herbata z cukrem 250ml*, pomidor 100g, twaróg 70g (2), roszponka 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, wafle ryżowe 60g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1820.11 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 61.70 g; Węglowodany ogółem: 244.36 g; Sól: 3.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.96 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g;

czwartek 2025-01-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM</span>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , rzodkiewka 100g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), szynka piastowska 50g(8),	Krupnik 350ml(1,8,13), Ziemniaki 200g*, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), filet pieczony z indyka 40g , pomidor 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1807.65 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; Sól: 5.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.29 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g;

czwartek 2025-01-09 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III</span>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , rzodkiewka 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Ziemniaki 200g*, brokuly z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt. 15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2060.80 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Sól: 4.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.16 g; suma cukrów prostych: 78.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Jajko sadzone 1szt*(3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, ziemniaki 250g, brokuły z wody 120 g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2329.80 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 71.80 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; Sól: 6.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.42 g; suma cukrów prostych: 79.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII		
Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Sałatka z sałaty, pomidora i pestkami dyni 100g*, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, pomarańcza 1 szt, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 50g (1), paprykarz 70g (4,8), ogórek kiszony 100g, roszonek 5g , chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 150ml,	<b>Podwieczorek:</b> Biszkoty bez cukru 30g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2427.98 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 69.98 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; Sól: 8.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.89 g; suma cukrów prostych: 79.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, serek homog.naturalny 70g. (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, Ser żółty 50g(2), roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2514.00 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; Sól: 6.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.24 g; suma cukrów prostych: 80.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g;

czwartek 2025-01-09 Jadłospis dla diety: Dziecięca XX		
Herbata owocowa 250g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), szynka piastowska 50g(8), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Krupnik 350ml(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel 250 g,	<b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2355.70 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 60.92 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; Sól: 4.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.82 g; suma cukrów prostych: 101.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), ser żółty 60g (2), kakao 250ml (1,2), Kasza manna na mleku 250ml (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), roszonek 5g , ogórek zielony 100g,	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, sałatka z groszku, kukurydzy i papryki 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g,
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2639.85 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 69.99 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; Sól: 7.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.99 g; suma cukrów prostych: 112.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g;

<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), pomidor 100g, Kasza manna na mleku 250ml (1,2), roszonek 5g ,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g,
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2646.46 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 69.35 g; Węglowodany ogółem: 395.68 g; Sól: 7.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 123.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g;

<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , Kasza manna na mleku 250ml (1,2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki b/soli 200g m, Sos koperkowy 100g (1,2), Szpinak gotowany 120g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2583.66 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; Sól: 6.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.12 g; suma cukrów prostych: 123.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;

<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydzieli. soku żołądkowego IV</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , Kasza manna na mleku 250ml (1,2),	ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2538.23 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; Sól: 6.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 108.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g;

<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g , Kasza manna na mleku 250ml (1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2441.61 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 66.61 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; Sól: 5.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.15 g; suma cukrów prostych: 103.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g;

<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>		
kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), pomidor 100g, serek homog.naturalny 70g (2), roszonek 5g , Kasza manna na mleku 250ml (1,2), pomidor 100g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, twaróg krajanka 70g (2),
	<b>Podwieczerek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2829.46 kcal; Białko ogółem: 138.44 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 399.93 g; Sól: 7.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.94 g; suma cukrów prostych: 128.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g;

<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b>		
kakao 250ml (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, szpinak gotowany 150g (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2),
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2230.28 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 64.32 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; Sól: 3.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; suma cukrów prostych: 90.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), ziemniaki 250g, szpinak gotowany 150g (2), Masło 15g*(2), szpinak gotowany 150g (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.95 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 87.85 g; Węglowodany ogółem: 254.85 g; Sól: 4.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.96 g; suma cukrów prostych: 87.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.19 g;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka z czarnuszką 50g (1,8), Kasza manna na mleku 250ml (1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*,	ziemniaczana 350 ml m (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), szpinak gotowany 150g (2), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2554.39 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 408.73 g; Sól: 8.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.74 g; suma cukrów prostych: 129.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao b/c 250ml (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), szynka z czarnuszką 50g (1,8), roszonek 5g , ogórek zielony 100g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, sałatka z groszku, kukurydzy i papryki 120g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2332.16 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; Sól: 6.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.60 g; suma cukrów prostych: 46.76 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
kakao 250ml (1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), serek homog.naturalny 70g. (2), roszonek 5g , Kasza manna na mleku 250ml (1,2), pomidor 100g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, sałatka z groszku, kukurydzy i papryki 120g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2877.27 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węglowodany ogółem: 448.06 g; Sól: 5.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; suma cukrów prostych: 125.39 g; Błonnik pokarmowy: 40.92 g;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), roszonek 5g , Kasza manna na mleku 250ml (1,2), pomidor 100g,	ziemniaczana b/mąki350ml.(2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, buraczki gotowane b/mąki 120g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 20g* (2), chleb b/glutenowy 3 kromki, rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, wafle ryżowe 60g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2051.79 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 56.90 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; Sól: 4.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 96.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g;

piątek 2025-01-10 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszonek 5g , pomidor 100g,	Ziemniaczana b/ml.350ml.(1,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane b/mleka 120g(1), sos pietruszkowy b/mleka 100ml (1,13),	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), dżem 50g, rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2106.15 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; Sól: 8.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8.83 g; suma cukrów prostych: 114.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna lactima 10g, szynka z czarnuszką 50g (1,8), pomidor 100g, Kasza manna na mleku 250ml (1,2), roszponka 5g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2447.66 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 391.03 g; Sól: 7.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46 g; suma cukrów prostych: 121.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g;

piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, roszponka 5g, Kasza manna na mleku 250ml (1,2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2677.86 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 73.30 g; Węglowodany ogółem: 392.83 g; Sól: 6.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.90 g; suma cukrów prostych: 123.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g;

piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII		
chleb razowy 30g (1 kromka) (1), margaryna roślinna lactima 10g, szynka z czarnuszką 50g (1,8), kakao 250ml (1,2), roszponka 5g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), ogórek zielony 100g, Kasza manna na mleku 250ml (1,2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), kiwi 1szt., Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, sałatka z groszku, kukurydzy i papryki 120g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata b/c 250g, kajzerka 50g (1), margaryna roślinna lactima 10g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g,
<b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2372.07 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; Sól: 7.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.05 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g;

piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI		
kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), jajko na twardo 2 szt. 100g(3), pomidor 100g, szynka z czarnuszką 50g (1,8), Kasza manna na mleku 250ml (1,2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, ser żółty 60g (2), twaróg krajanka 70g (2),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda mineralna 500ml*, sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3167.86 kcal; Białko ogółem: 170.39 g; Tłuszcz: 102.64 g; Węglowodany ogółem: 394.99 g; Sól: 9.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.53 g; suma cukrów prostych: 124.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g;

piątek 2025-01-10		
Jadłospis dla diety: Dziecięca XX		
kakao 250ml (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, szynka z czarnuszką 50g (1,8), Kasza manna na mleku 250ml (1,2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), sucharki 15g* (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2541.61 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; Sól: 7.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.11 g; suma cukrów prostych: 101.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Herbata 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	Masło 15g*(2), Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), ogórek zielony 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2730.09 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 85.50 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; Sól: 5.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.94 g; suma cukrów prostych: 108.51 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g;

<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), roszponka 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2539.33 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 74.05 g; Węglowodany ogółem: 388.80 g; Sól: 5.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.81 g; suma cukrów prostych: 103.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g;

<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2650.97 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 73.21 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; Sól: 5.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.54 g; suma cukrów prostych: 104.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g;

<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>		
Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarózek 70g (2), pomidor 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2448.57 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; Sól: 5.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 105.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g;

<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Filet z kurczaka gotowany 80g, marchew gotowana 120g (1,2), Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 100g, roszponka 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2519.87 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 71.21 g; Węglowodany ogółem: 364.74 g; Sól: 5.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.68 g; suma cukrów prostych: 102.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g;

<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>		
herbata 250g ~, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g , serek homo owocowy 70g (2), rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, jajko na twardo 2 szt. 100g(3), roszponka 5g ,
	<b>Podwieczerek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2870.08 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 96.39 g; Węglowodany ogółem: 384.34 g; Sól: 5.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.57 g; suma cukrów prostych: 97.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g;

<b>sobota 2025-01-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b>		
Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200 g, Sałata zielona z sosem winegret 80g, Masło 10g(2),	Herbata 250g, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, marchew gotowana 120g (1,2), masło 10g - 1 szt. (2),



## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2122.86 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; Sól: 3.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.09 g; suma cukrów prostych: 82.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Herbata 250g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200 g, Salata zielona z sosem winegret 80g, Jarzynka gotowana 150g*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), Ryż na ml, jajo,masło 350ml,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2249.99 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 97.57 g; Węglowodany ogółem: 259.71 g; Sól: 5.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.16 g; suma cukrów prostych: 110.29 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Mus warzywno-owocowy 100g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka piastowska 50g(8),
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 30g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2224.07 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 74.23 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; Sól: 5.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.62 g; suma cukrów prostych: 105.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.06 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata b/c 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), gruszka 1 szt., marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz b/c 250ml*, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata b/c 250g, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka piastowska 50g(8), ogórek zielony 100g, roszonek 5g ,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2347.58 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; Sól: 3.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.47 g; suma cukrów prostych: 66.63 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
Herbata z cukrem 250ml*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek zielony 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, gruszka 1 szt., gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, roszonek 5g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2572.38 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 73.75 g; Węglowodany ogółem: 408.22 g; Sól: 4.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.25 g; suma cukrów prostych: 87.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.57 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
Herbata 250g, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, chleb b/glutenowy 3 kromki, Ryż na mleku 350 ml*(2), czarnuszka 2g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Jajko sadzone 1szt*(3), Salata zielona z sosem winegret 80g, ziemniaki 200g (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, Twarożek z koperkiem - 70g (2), pomidor 100g, roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), wafle ryżowe 60g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2083.14 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g; Sól: 3.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.79 g; suma cukrów prostych: 69.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.43 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM		
Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., poledwica soppocka 50g(1,8), Rzodkiew biała 100g , rukola 5g, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), czarnuszka 2g,	Koperkowa z ziemniakami b/ml (1,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, margaryna roślinna lactima 10g , kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), roszonek 5g ,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 20g(9), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2131.15 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz: 45.96 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; Sól: 6.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.53 g; suma cukrów prostych: 81.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), rozspanka 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2367.53 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 55.17 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; Sól: 5.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51 g; suma cukrów prostych: 102.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
Herbata 250g, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), Rzodkiew biała 100g, rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), pomidor 100g, rozspanka 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1 szt. ,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2992.45 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 456.36 g; Sól: 5.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.83 g; suma cukrów prostych: 116.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII		
chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, rukola 5g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, gruszka 1 szt., gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna lactima 10g, kajzerka 50g (1), szynka piastowska 50g(8), ogórek zielony 100g, rozspanka 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2421.48 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 393.02 g; Sól: 5.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.53 g; suma cukrów prostych: 103.73 g; Błonnik pokarmowy: 35.43 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI		
herbata 250g ~, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Rzodkiew biała 100g, Twaróg 100g (2), rukola 5g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Banan 1 szt, marchew gotowana 120g (1,2), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, jajko na twardo 2 szt. 100g(3), rozspanka 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3010.48 kcal; Białko ogółem: 130.87 g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 407.58 g; Sól: 5.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.78 g; suma cukrów prostych: 115.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g;

sobota 2025-01-11 Jadłospis dla diety: Dziecięca XX		
Herbata 250g, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homo owocowy 70g (2), jabłko deserowe 1 szt. , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), czarnuszka 2g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), mandarynka 1 szt., gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Ziemniaki 200g*,	Herbata 250g, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ogórek zielony 100g, ser żółty 60g (2), rozspanka 5g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2849.63 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; Sól: 6.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.74 g; suma cukrów prostych: 115.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), papryka św. 100g , Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), kasza manna na mleku 350g (1,2), roszponka 5g , chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Masło 15g*(2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda mineralna 500ml*, Biskvoty bez cukru 30g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2797.35 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 102.78 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; Sól: 6.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.54 g; suma cukrów prostych: 93.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), kasza manna na mleku 350g (1,2), roszponka 5g ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	twaróg krajanka 70g (2), Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskvoty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2815.51 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 103.13 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; Sól: 6.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.02 g; suma cukrów prostych: 105.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Bezsolna XVIII</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, roszponka 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2),	rosół z makaronem 400ml b/soli, Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki b/soli 200g m, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskvoty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2580.91 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; Sól: 5.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.80 g; suma cukrów prostych: 111.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. substancji pobudzających wydziel. soku żołądkowego IV</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka 100g, roszponka 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Udko gotowane 1szt 200g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biskvoty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2912.51 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 107.04 g; Węglowodany ogółem: 370.16 g; Sól: 6.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.82 g; suma cukrów prostych: 106.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.81 g;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Bez puryn XIX</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony 100g, roszponka 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczerek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*. Biskvoty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2540.81 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 68.93 g; Węglowodany ogółem: 371.46 g; Sól: 5.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.42 g; suma cukrów prostych: 108.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa IX</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g , kasza manna na mleku 350g (1,2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Udko gotowane 1szt 200g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, Twaróg 100g (2), rukola 5g, serek homo owocowy 70g (2),
	<b>Podwieczerek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*. Biskvoty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3034.31 kcal; Białko ogółem: 158.99 g; Tłuszcz: 107.83 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; Sól: 6.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.82 g; suma cukrów prostych: 118.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g;

<b>niedziela 2025-01-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona XIV</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Masło 15g*(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Grysikowa 350ml*(1,8,13), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2456.95 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Sól: 2.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.46 g; suma cukrów prostych: 84.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: Płynna XIII		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 120g (1,2), Marchew gotowana 150g*(1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmieńne na ml, jajo, masło 350ml* (1,2,3),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2421.26 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; Sól: 2.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.43 g; suma cukrów prostych: 121.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: Papkowata (półpłynna) XII		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), kasza manna na mleku 350g (1,2),	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaki 200g*, Jarzynka gotowana 100g* (1,2,13), Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homog.naturalny 70g (2),
	<b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2541.50 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Sól: 6.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.16 g; suma cukrów prostych: 119.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), ogórek konserwowy 100g*, Parówka na gorąco 1szt-60g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g ,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynki 150g,	twaróg krajanka 70g (2), Masło 15g*(2), papryka św. 100g , Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), rukola 5g,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biszkopt bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2641.21 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 98.86 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; Sól: 6.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.97 g; suma cukrów prostych: 83.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa V		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), Parówka na gorąco 1szt-60g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g , rzodkiewka 100g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 65g (1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. 100g , rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biszkopt bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2860.25 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 101.85 g; Węglowodany ogółem: 372.49 g; Sól: 5.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.56 g; suma cukrów prostych: 98.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.87 g;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: Bezglutenowa XI GL		
Herbata z cukrem 250ml*, chleb b/glutenowy 3 kromki, Masło 20g* (2), serek homog.naturalny 70g. (2), mandarynka 1 szt., chleb b/glutenowy 3 kromki, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	ziemniaczana b-mąki350ml(2,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb b/glutenowy 3 kromki, pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, wafle ryżowe 60g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2202.40 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 77.88 g; Węglowodany ogółem: 286.49 g; Sól: 2.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.00 g; suma cukrów prostych: 85.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g;

niedziela 2025-01-12 Jadłospis dla diety: Bez mleka XI BM		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., rzodkiewka 100g, schab na kartki 50g*, Kleik z kaszy manny 500ml*(1), roszponka 5g ,	ziemniaczana b/ml 400ml m(1,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Marchew gotowana b/ml b/m 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	miód 1 szt.(25g), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mandarynka 1 szt.,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2222.05 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; Sól: 7.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.25 g; suma cukrów prostych: 72.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-01-12		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna z ogr. tł III		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), margaryna roślinna 10g 1szt., rzodkiewka 100g, twaróg krajanka 70g (2), kasza manna na mleku 350g (1,2), roszponka 5g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	serek homog.naturalny 70g. (2), Herbata z cukrem 250ml*, margaryna roślinna 10g 1szt., kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2537.71 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 70.17 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; Sól: 5.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; suma cukrów prostych: 107.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g;

niedziela 2025-01-12		
Jadłospis dla diety: Wegetariańska XI W/E		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 100g, roszponka 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt, chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ser żółty 60g (2), pomidor 100g, rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2428.66 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 76.23 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; Sól: 6.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.43 g; suma cukrów prostych: 120.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.67 g;

niedziela 2025-01-12		
Jadłospis dla diety: Dieta o kontrolowanej zaw. kwasów tł. VII		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), margaryna roślinna lactima 10g, chleb razowy 30g (1 kromka) (1), szynka konserwowa 50g (8), ogórek konserwowy 100g*, roszponka 5g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), kasza manna na mleku 350g (1,2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*, mandarynki 150g,	Herbata z cukrem 250ml*, twaróg krajanka 70g (2), kajzerka 50g (1), papryka św. 100g, margaryna roślinna lactima 10g, rukola 5g, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2663.96 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 70.43 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; Sól: 7.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.59 g; suma cukrów prostych: 130.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g;

niedziela 2025-01-12		
Jadłospis dla diety: Mukowiscydoza XVI		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), jajko na twardo 2 szt. 100g(3), rzodkiewka 100g, Parówka na gorąco 1szt-60g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Udko gotowane 1szt 200g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, ser żółty 60g (2), rukola 5g, twaróg krajanka 70g (2),
	<b>Podwieczorek:</b> mandarynki 150g,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda mineralna 500ml*, Mus warzywno-owocowy 100g*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3286.31 kcal; Białko ogółem: 169.50 g; Tłuszcz: 136.27 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; Sól: 8.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 60.23 g; suma cukrów prostych: 106.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g;

niedziela 2025-01-12		
Jadłospis dla diety: Dziecięca XX		
Herbata owocowa 250g*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, Parówka na gorąco 1szt-60g (1,2,3,8,11,13), roszponka 5g, kasza manna na mleku 350g (1,2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), rzodkiewka 50g, Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rukola 5g,
	<b>Podwieczorek:</b> kiwi 1szt.,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda mineralna 500ml*, Biszkopty bez cukru 15g (1,3),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2724.96 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 108.48 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; Sól: 7.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.32 g; suma cukrów prostych: 76.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g;

Dietetyk

.....