

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kielbaska na gorąco 60g, Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), Ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, pasta z sera białego i brokuła 60g (2)*, Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Biszkoty bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2540.12 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 87.08 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; Witamina B12: 6.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.60 g; suma cukrów prostych: 62.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Magnez: 378.52 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina A: 881.54 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 189.76 mg; Witamina E: 13.71 mg; Sód: 3054.59 mg; Wapń: 853.46 mg;

piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), kielbaska na gorąco 60g, Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, pasta z sera białego i brokuła 60g (2)*, Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Biszkoty bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.69 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 67.59 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; Witamina B12: 6.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.26 g; suma cukrów prostych: 54.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g; Magnez: 362.18 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A: 1692.45 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 159.56 mg; Witamina E: 9.47 mg; Sód: 2684.09 mg; Wapń: 885.12 mg;

piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao bez cukru 250ml (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2)., Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, pasta z sera białego i brokuła 60g (2)*, Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Biszkoty bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.32 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 67.70 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; Witamina B12: 7.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Magnez: 402.60 mg; Żelazo: 15.16 mg; Witamina A: 1121.31 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 192.35 mg; Witamina E: 8.96 mg; Sód: 2404.47 mg; Wapń: 609.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasta z fasoli 70g*, Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Grochowa z ziem. 350ml.(1,8,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchwi z ananase 120g,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopočka 50g(1,8), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt, Woda*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2743.39 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 71.07 g; Węglowodany ogółem: 416.40 g; Witamina B12: 2.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.95 g; suma cukrów prostych: 89.78 g; Błonnik pokarmowy: 43.28 g; Magnez: 420.10 mg; Żelazo: 16.26 mg; Witamina A: 812.83 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 74.42 mg; Witamina E: 9.81 mg; Sód: 2742.95 mg; Wapń: 712.87 mg;

sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homog.naturalny 70g. (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałata zielona 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopočka 50g(1,8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.68 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; Witamina B12: 2.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.61 g; suma cukrów prostych: 75.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Magnez: 269.24 mg; Żelazo: 10.32 mg; Witamina A: 922.16 mg; Witamina B6: 1.68 mg; Witamina C: 137.41 mg; Witamina E: 9.29 mg; Sód: 2303.01 mg; Wapń: 798.36 mg;

sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata bez cukru 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasta z fasoli 70g*, pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 350g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałata zielona 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica sopočka 50g(1,8), ogórek konserwowy 100g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), mix sałat 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.67 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 55.02 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; Witamina B12: 1.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.43 g; suma cukrów prostych: 73.25 g; Błonnik pokarmowy: 40.02 g; Magnez: 388.35 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A: 837.03 mg; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 108.81 mg; Witamina E: 8.09 mg; Sód: 2479.83 mg; Wapń: 588.18 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), Woda*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2504.54 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.73 g; suma cukrów prostych: 42.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Magnez: 353.67 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina A: 1391.10 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 290.69 mg; Witamina E: 10.92 mg; Sód: 2506.74 mg; Wapń: 1090.10 mg;

niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, mix салат 5g*, rzodkiewka talarki 100g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.49 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 60.02 g; Węglowodany ogółem: 279.70 g; Witamina B12: 2.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.63 g; suma cukrów prostych: 51.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.97 g; Magnez: 325.22 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina A: 1033.20 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 163.24 mg; Witamina E: 7.90 mg; Sód: 2873.40 mg; Wapń: 780.69 mg;

niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszponką i pomidorem 100g (1,4), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.88 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 64.92 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g; Witamina B12: 1.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.27 g; suma cukrów prostych: 33.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Magnez: 340.42 mg; Żelazo: 12.31 mg; Witamina A: 1267.30 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 238.74 mg; Witamina E: 10.22 mg; Sód: 2510.15 mg; Wapń: 241.55 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka talarki 100g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), papryka kons. 100g(11), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2681.59 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 94.55 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; Witamina B12: 5.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.29 g; suma cukrów prostych: 95.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Magnez: 372.96 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina A: 1074.94 mg; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 161.15 mg; Witamina E: 11.40 mg; Sód: 2587.47 mg; Wapń: 993.55 mg;

poniedziałek 2026-05-04 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , mix салат 5g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 200g , Sos pietruszkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), polędwica sopocka 50g(1,8), pomidor 100g, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Woda*, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.61 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.35 g; suma cukrów prostych: 97.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Magnez: 361.15 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A: 1015.95 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 139.33 mg; Witamina E: 8.41 mg; Sód: 2038.68 mg; Wapń: 944.62 mg;

poniedziałek 2026-05-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), schab gotowany 80g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g , sałatka z buraków 120g (3,11,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,
II Śniadanie: kefir 150ml (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt , Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.86 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; Witamina B12: 4.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.68 g; suma cukrów prostych: 72.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Magnez: 359.42 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina A: 1238.80 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 222.84 mg; Witamina E: 8.81 mg; Sód: 2348.09 mg; Wapń: 827.89 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), pomidor 100g, mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami (1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybną z twarogiem 70g (2,4), ogórek kiszony 100g, Masło 15g*(2), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), gruszka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.27 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 359.01 g; Witamina B12: 2.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; suma cukrów prostych: 65.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; Magnez: 326.63 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 962.50 mg; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 73.17 mg; Witamina E: 7.75 mg; Sód: 3070.44 mg; Wapń: 629.78 mg;

wtorek 2026-05-05 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz z indyka 150g (1,13)*, marchew gotowana 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, makaron 200g (1,3),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., mandarynka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.03 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 73.63 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Witamina B12: 2.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.37 g; suma cukrów prostych: 44.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Magnez: 264.44 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A: 2591.97 mg; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 95.08 mg; Witamina E: 10.42 mg; Sód: 2050.26 mg; Wapń: 754.91 mg;

wtorek 2026-05-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g, mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, gulasz z indyka 150g (1,13)*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, makaron razowy 200g (1,3),	Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Masło 15g*(2), Pasta rybną z twarogiem 70g (2,4), ogórek kiszony 100g, herbata bez cukru 250ml, mix салат 5g*,
II Śniadanie: twaróg 70g (2),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), gruszka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2782.35 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 70.63 g; Węglowodany ogółem: 425.57 g; Witamina B12: 1.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.50 g; suma cukrów prostych: 51.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; Magnez: 399.46 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A: 776.10 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 99.36 mg; Witamina E: 10.44 mg; Sód: 2889.08 mg; Wapń: 323.41 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, Masło 20g* (2), mix салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Kotlet mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka porowa 120g (3,11,13)*, ziemniaki 200g*,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 15g*(2), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.44 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.87 g; suma cukrów prostych: 64.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; Magnez: 361.76 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina A: 824.82 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 101.83 mg; Witamina E: 10.12 mg; Sód: 2227.47 mg; Wapń: 819.90 mg;

środa 2026-05-06 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, cukinia gotowana 120g, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg krajanka 50g(2), Masło 15g*(2), jabłko deserowe 1szt, mix салат 5g*, dżem 25g - 1 szt.,
		Posiłek nocny: sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszponką i pomidorem 100g (1,4), podplomyki b/c 2szt. 15g (1), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.95 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; Witamina B12: 2.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.75 g; suma cukrów prostych: 87.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.27 g; Magnez: 326.52 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 1035.15 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 127.76 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 2402.78 mg; Wapń: 635.89 mg;

środa 2026-05-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, Masło 20g* (2), mix салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka porowa 120g (3,11,13)*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 15g*(2), mix салат 5g*, papryka św. paski 100g*,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki bez cukru 15g (1,3),	Posiłek nocny: sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem roszponką i pomidorem 100g (1,4), jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.91 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 68.91 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; Witamina B12: 2.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.01 g; suma cukrów prostych: 46.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; Magnez: 327.17 mg; Żelazo: 10.97 mg; Witamina A: 1319.70 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 196.22 mg; Witamina E: 10.68 mg; Sód: 2300.83 mg; Wapń: 613.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Paprykarz 60g(4,8), Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.74 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 89.72 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; Witamina B12: 4.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.66 g; suma cukrów prostych: 72.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Magnez: 314.06 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina A: 1314.80 mg; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 142.20 mg; Witamina E: 12.27 mg; Sód: 2906.13 mg; Wapń: 1055.11 mg;

czwartek 2026-05-07 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 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), mix sałat 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), Kasza jęczmienna 200 g(1), Szpinak gotowany 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopočka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.95 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 69.79 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.55 g; suma cukrów prostych: 55.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; Magnez: 344.48 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A: 1596.09 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 174.23 mg; Witamina E: 10.20 mg; Sód: 2820.56 mg; Wapń: 1112.99 mg;

czwartek 2026-05-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Paprykarz 60g(4,8), Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), Kasza jęczmienna 200 g(1), surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, polędwica sopočka 50g(1,8), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: kefir 150ml (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2297.21 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 71.11 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.01 g; suma cukrów prostych: 74.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Magnez: 357.22 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina A: 844.20 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 114.45 mg; Witamina E: 10.19 mg; Sód: 2633.84 mg; Wapń: 824.53 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), jajko w sosie chrzanowym 1 szt. (1,2,3), Ziemniaki 200g*, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2573.83 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; Witamina B12: 4.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.03 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Magnez: 405.64 mg; Żelazo: 16.96 mg; Witamina A: 1680.35 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 214.30 mg; Witamina E: 9.02 mg; Sód: 2551.28 mg; Wapń: 1083.07 mg;

piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, mix салат 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), salata zielona 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2599.44 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 67.48 g; Węglowodany ogółem: 396.88 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; suma cukrów prostych: 99.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Magnez: 385.40 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A: 1253.83 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 132.81 mg; Witamina E: 9.73 mg; Sód: 2474.10 mg; Wapń: 982.32 mg;

piątek 2026-05-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao bez cukru 250ml (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Jajko w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), Ziemniaki 200g*, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: szynka piastowska 50g(8),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.77 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 71.23 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.34 g; suma cukrów prostych: 55.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; Magnez: 371.01 mg; Żelazo: 14.79 mg; Witamina A: 1817.20 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 203.13 mg; Witamina E: 8.91 mg; Sód: 2307.82 mg; Wapń: 712.31 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa smażona 110g z cebulką 50g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g, sałatka z buraków 120g (3,11,13),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Biskopity bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.61 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; Witamina B12: 45.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Magnez: 292.99 mg; Żelazo: 21.28 mg; Witamina A: 12237.60 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 164.31 mg; Witamina E: 8.58 mg; Sód: 2476.73 mg; Wapń: 617.27 mg;

sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g (2),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Biskopity bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.21 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 293.15 g; Witamina B12: 61.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.58 g; suma cukrów prostych: 48.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Magnez: 310.11 mg; Żelazo: 28.08 mg; Witamina A: 16729.08 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 210.69 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2565.44 mg; Wapń: 689.84 mg;

sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata bez cukru 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 200g ,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Biskopity bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.63 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; Witamina B12: 62.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.08 g; suma cukrów prostych: 40.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Magnez: 333.16 mg; Żelazo: 28.83 mg; Witamina A: 16913.68 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 186.89 mg; Witamina E: 8.88 mg; Sód: 2415.68 mg; Wapń: 323.43 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 75.33 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; Witamina B12: 2.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.87 g; suma cukrów prostych: 60.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g; Magnez: 339.37 mg; Żelazo: 10.07 mg; Witamina A: 1058.00 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 158.87 mg; Witamina E: 8.55 mg; Sód: 3199.19 mg; Wapń: 677.94 mg;

niedziela 2026-05-10 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.38 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 75.39 g; Węglowodany ogółem: 276.79 g; Witamina B12: 2.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.92 g; suma cukrów prostych: 48.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Magnez: 314.35 mg; Żelazo: 11.02 mg; Witamina A: 941.86 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 158.86 mg; Witamina E: 8.98 mg; Sód: 2506.11 mg; Wapń: 732.72 mg;

niedziela 2026-05-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: kefir 150ml (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.08 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 277.39 g; Witamina B12: 2.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; suma cukrów prostych: 49.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; Magnez: 383.35 mg; Żelazo: 11.32 mg; Witamina A: 1140.46 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 217.16 mg; Witamina E: 9.29 mg; Sód: 2951.31 mg; Wapń: 513.12 mg;

Dietetyk

.....