

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Pasta z fasoli 70g*, 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*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2507.26 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.41 g; suma cukrów prostych: 87.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Magnez: 475.91 mg; Żelazo: 14.20 mg; Witamina A: 1173.48 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 78.58 mg; Witamina E: 8.00 mg; Sód: 2688.87 mg; Wapń: 1137.01 mg;

poniedziałek 2026-05-11 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.34 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; Witamina B12: 4.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.48 g; suma cukrów prostych: 89.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; Magnez: 346.96 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina A: 1649.82 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 117.68 mg; Witamina E: 9.27 mg; Sód: 2217.07 mg; Wapń: 1098.25 mg;

poniedziałek 2026-05-11 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), twaróg 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza gryczana 200 g,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.67 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 74.32 g; Węglowodany ogółem: 270.80 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.38 g; suma cukrów prostych: 45.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Magnez: 405.65 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina A: 1056.81 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 115.97 mg; Witamina E: 7.23 mg; Sód: 2818.35 mg; Wapń: 769.64 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), pomidor 100g, mix салат 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bulgarska 120g.(3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.37 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 73.97 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Witamina B12: 2.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.33 g; suma cukrów prostych: 66.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Magnez: 354.45 mg; Żelazo: 11.21 mg; Witamina A: 1227.60 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 238.80 mg; Witamina E: 13.92 mg; Sód: 2052.06 mg; Wapń: 625.67 mg;

wtorek 2026-05-12 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos marchewkowy 100g (1),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.43 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; Witamina B12: 2.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.61 g; suma cukrów prostych: 48.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Magnez: 377.30 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A: 1794.94 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 155.57 mg; Witamina E: 9.74 mg; Sód: 2127.47 mg; Wapń: 729.25 mg;

wtorek 2026-05-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki 200g*, Filet z kurczaka gotowany 80g, surówka bulgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos marchewkowy 100g (1),	Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Masło 15g*(2), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.79 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; suma cukrów prostych: 53.91 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; Magnez: 361.25 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina A: 2313.84 mg; Witamina B6: 3.39 mg; Witamina C: 240.61 mg; Witamina E: 11.01 mg; Sód: 1995.97 mg; Wapń: 313.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), ogórek kiszony 100g, herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g (1),	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml(1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, polędwica sopocka 50g(1,8), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: gruszka 1 szt., Biskopity bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2685.94 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.26 g; suma cukrów prostych: 83.21 g; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; Magnez: 396.60 mg; Żelazo: 16.47 mg; Witamina A: 1015.65 mg; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 63.44 mg; Witamina E: 8.63 mg; Sód: 3181.52 mg; Wapń: 852.92 mg;

środa 2026-05-13 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), Sałatka z pomidorem,salata zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Ryż na mleku 350 ml*(2),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.64 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; Witamina B12: 3.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 77.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Magnez: 276.44 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina A: 962.47 mg; Witamina B6: 1.52 mg; Witamina C: 103.65 mg; Witamina E: 13.30 mg; Sód: 2026.59 mg; Wapń: 783.45 mg;

środa 2026-05-13 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), ogórek kiszony 100g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: gruszka 1 szt., Biskopity bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.10 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.26 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Magnez: 312.20 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina A: 911.45 mg; Witamina B6: 1.54 mg; Witamina C: 58.24 mg; Witamina E: 8.77 mg; Sód: 2976.01 mg; Wapń: 557.91 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, schab duszony 80g w sosie własnym (1),	Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, ogórek konserwowy 100g*, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Masło 15g*(2), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.21 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; Witamina B12: 4.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.34 g; suma cukrów prostych: 73.64 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Magnez: 363.60 mg; Żelazo: 10.96 mg; Witamina A: 1486.10 mg; Witamina B6: 3.60 mg; Witamina C: 229.19 mg; Witamina E: 8.27 mg; Sód: 2555.90 mg; Wapń: 1038.15 mg;

czwartek 2026-05-14 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), kasza manna na mleku 350ml (1,2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, marchew gotowana 120g ^A , schab duszony 80g w sosie własnym (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.65 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; Witamina B12: 3.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.03 g; suma cukrów prostych: 59.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Magnez: 354.81 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina A: 2624.47 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 171.90 mg; Witamina E: 6.07 mg; Sód: 1812.02 mg; Wapń: 1066.98 mg;

czwartek 2026-05-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, schab duszony 80g w sosie własnym (1),	Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), ogórek konserwowy 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: sok warzywny 150ml,	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.56 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.33 g; suma cukrów prostych: 66.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Magnez: 409.96 mg; Żelazo: 13.49 mg; Witamina A: 1562.92 mg; Witamina B6: 3.72 mg; Witamina C: 237.10 mg; Witamina E: 9.53 mg; Sód: 3281.64 mg; Wapń: 711.85 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ser żółty 60g (2), mix sałat 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.97 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 76.62 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; Witamina B12: 7.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.20 g; suma cukrów prostych: 86.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Magnez: 446.87 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 1692.01 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 228.37 mg; Witamina E: 11.72 mg; Sód: 2084.60 mg; Wapń: 1318.88 mg;

piątek 2026-05-15 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, twaróg krajanka 50g(2), Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), jabłko deserowe 1szt,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g , cukinia gotowana 120g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , szynka piastowska 50g(8), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.57 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; Witamina B12: 6.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.04 g; suma cukrów prostych: 120.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Magnez: 412.62 mg; Żelazo: 10.30 mg; Witamina A: 1171.86 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 136.34 mg; Witamina E: 10.02 mg; Sód: 1792.65 mg; Wapń: 1028.68 mg;

piątek 2026-05-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Kakao b/c 250 ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g , puree z zielonego groszku 120g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka piastowska 50g(8), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: kiwi 1szt., Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.02 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 57.68 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; Witamina B12: 5.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; Magnez: 393.97 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina A: 1442.11 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 233.07 mg; Witamina E: 11.26 mg; Sód: 2318.30 mg; Wapń: 617.48 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Łazanki z kapustą kisz i mięsem 350g (1,3,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), gruszka 1 szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2584.15 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.35 g; suma cukrów prostych: 70.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Magnez: 285.06 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina A: 893.62 mg; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 105.93 mg; Witamina E: 10.57 mg; Sód: 3084.58 mg; Wapń: 745.89 mg;

sobota 2026-05-16 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiewka talarki 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), salata z selera z jabłkiem 120g (13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, mandarynka 1 szt., serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.02 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.26 g; suma cukrów prostych: 58.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Magnez: 275.54 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 877.55 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 121.99 mg; Witamina E: 8.05 mg; Sód: 2864.90 mg; Wapń: 669.20 mg;

sobota 2026-05-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, mix салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g, Sos koperkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt., serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.93 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; Witamina B12: 3.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.33 g; suma cukrów prostych: 75.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; Magnez: 308.19 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina A: 940.25 mg; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 95.45 mg; Witamina E: 7.55 mg; Sód: 2732.00 mg; Wapń: 369.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka piastowska 50g(8), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), udko pieczone 1 por [^] , ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Woda*, podpiomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.12 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 69.04 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; Witamina B12: 2.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 58.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Magnez: 299.65 mg; Żelazo: 9.85 mg; Witamina A: 1067.50 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 190.79 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2435.63 mg; Wapń: 583.92 mg;

niedziela 2026-05-17 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt, galaretki 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.40 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodany ogółem: 245.08 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.99 g; suma cukrów prostych: 60.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; Magnez: 342.35 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina A: 876.10 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 146.95 mg; Witamina E: 8.26 mg; Sód: 2093.24 mg; Wapń: 980.33 mg;

niedziela 2026-05-17 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), szynka piastowska 50g(8), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt, podpiomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.77 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 71.90 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.12 g; suma cukrów prostych: 62.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Magnez: 350.75 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A: 1188.00 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 235.50 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 2320.33 mg; Wapń: 733.22 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Salátka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka50g(1), chleb pszenno-żytni35g (1 kromka) (1),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), Racuchy z jabłkiem 2szt. , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z ananase i nasionami słonecznika 120g^,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix salát 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2901.54 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 104.90 g; Węglowodany ogółem: 384.30 g; Witamina B12: 5.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.95 g; suma cukrów prostych: 114.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Magnez: 481.57 mg; Żelazo: 17.24 mg; Witamina A: 1060.81 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 79.31 mg; Witamina E: 15.74 mg; Sód: 2650.31 mg; Wapń: 1088.75 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Salátka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salátka 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix salát 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.29 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 60.35 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.88 g; suma cukrów prostych: 106.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Magnez: 317.47 mg; Żelazo: 9.49 mg; Witamina A: 1860.10 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 114.22 mg; Witamina E: 8.47 mg; Sód: 2484.79 mg; Wapń: 1183.25 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Salátka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Salátka 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix salát 5g*,
II Śniadanie: szynka piastowska 50g(8),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, Grejfrut 1/2 szt , Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 64.34 g; Tłuszcz: 79.93 g; Węglowodany ogółem: 275.56 g; Witamina B12: 3.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; suma cukrów prostych: 64.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Magnez: 366.77 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A: 1838.50 mg; Witamina B6: 1.56 mg; Witamina C: 121.41 mg; Witamina E: 11.26 mg; Sód: 2367.44 mg; Wapń: 822.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), rzodkiew biała talarki 100g, mix sałat 5g*, czarnuszka 2g,	pieczarkowa z makaronem 350ml*(1,2,3,8), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13),	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Salátka z łososiem i tołpygą 70g (1,4), Masło 15g*(2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.51 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 91.13 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.80 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; Magnez: 374.16 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina A: 1812.59 mg; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 207.54 mg; Witamina E: 13.35 mg; Sód: 5165.44 mg; Wapń: 735.11 mg;

wtorek 2026-05-19 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix sałat 5g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), marchew gotowana 120g [^] , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, podplomyki b/c 2szt. 15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.25 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 73.94 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; Witamina B12: 2.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.75 g; suma cukrów prostych: 50.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Magnez: 355.83 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina A: 2571.07 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 114.66 mg; Witamina E: 11.04 mg; Sód: 4838.01 mg; Wapń: 650.71 mg;

wtorek 2026-05-19 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), rzodkiew biała talarki 100g, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), mix sałat 5g*, czarnuszka 2g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Salátka z łososiem i tołpygą 70g (1,4), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.62 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 87.13 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; Witamina B12: 2.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.62 g; suma cukrów prostych: 73.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Magnez: 369.17 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A: 1794.24 mg; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 218.16 mg; Witamina E: 12.30 mg; Sód: 4931.59 mg; Wapń: 457.77 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Stek wieprzowy z cebulką 100g (1,2,3,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g*, Salatka z buraczków z oliwą 120 g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ogórek konserwowy 100g*, schab benedykta 50g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2665.26 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 92.18 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; Witamina B12: 4.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.92 g; suma cukrów prostych: 68.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Magnez: 400.99 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina A: 1123.59 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 136.43 mg; Witamina E: 12.98 mg; Sód: 2806.27 mg; Wapń: 1214.35 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), mix салат 5g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), gulasz z indyka 150g (1,13)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salatka z buraczków z oliwą 120 g, ziemniaki 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.39 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; Witamina B12: 3.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Magnez: 347.02 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina A: 1156.44 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 150.52 mg; Witamina E: 8.73 mg; Sód: 2518.56 mg; Wapń: 1096.78 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, mix салат 5g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), gulasz z indyka 150g (1,13)*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Salatka z buraczków z oliwą 120 g, ziemniaki 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek konserwowy 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.44 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; Witamina B12: 2.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.84 g; suma cukrów prostych: 65.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Magnez: 381.97 mg; Żelazo: 13.34 mg; Witamina A: 990.99 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 130.43 mg; Witamina E: 7.22 mg; Sód: 2699.11 mg; Wapń: 823.53 mg;

Dietetyk

.....