

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, 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), ser żółty 60g (2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt.150g, Biskopity bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2717.30 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 78.03 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.16 g; suma cukrów prostych: 80.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; Magnez: 309.74 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina A: 1207.40 mg; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 145.99 mg; Witamina E: 9.91 mg; Sód: 2962.02 mg; Wapń: 1179.54 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, makaron z serem 350g* (1,2,3),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.76 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.32 g; suma cukrów prostych: 93.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.66 g; Magnez: 330.15 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina A: 857.00 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 93.91 mg; Witamina E: 8.08 mg; Sód: 2498.88 mg; Wapń: 885.77 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata b/c 250 g, 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), mix салат 5g*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka konserwowa 50g (8), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt.150g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.31 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; Witamina B12: 2.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.68 g; suma cukrów prostych: 76.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Magnez: 268.02 mg; Żelazo: 10.24 mg; Witamina A: 985.40 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 154.92 mg; Witamina E: 11.06 mg; Sód: 3086.94 mg; Wapń: 414.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), kakao bez cukru 250ml (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix sałat 5g*, ogórek zielony talarki 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g*, Surówka porowa 120g (3,11,13)^,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2695.83 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 83.39 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; Witamina B12: 4.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.12 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Magnez: 420.95 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A: 982.96 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 160.14 mg; Witamina E: 13.30 mg; Sód: 2514.76 mg; Wapń: 1049.09 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kasza manna na mleku 350ml (1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), bukiet warzyw królewski 120g, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2402.71 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 78.81 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; Witamina B12: 3.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.52 g; suma cukrów prostych: 55.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Magnez: 430.28 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina A: 1805.75 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 212.10 mg; Witamina E: 12.74 mg; Sód: 2460.96 mg; Wapń: 1043.46 mg;

piątek 2026-05-22 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), twaróg 70g (2), ogórek zielony talarki 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.71 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; Witamina B12: 4.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Magnez: 440.73 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina A: 2028.65 mg; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 208.20 mg; Witamina E: 9.77 mg; Sód: 2401.55 mg; Wapń: 772.20 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Bigos 300g* (1,8,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g , Salata zielona z sosem winegret 80g,	Masło 15g*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.46 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 74.06 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; Witamina B12: 2.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.65 g; suma cukrów prostych: 48.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Magnez: 362.47 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina A: 874.87 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 139.81 mg; Witamina E: 9.85 mg; Sód: 3362.16 mg; Wapń: 733.44 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), ziemniaki 200g , cukinia gotowana 120g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.23 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g; Witamina B12: 2.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.18 g; suma cukrów prostych: 47.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; Magnez: 295.58 mg; Żelazo: 10.31 mg; Witamina A: 762.50 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 106.84 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 1929.14 mg; Wapń: 595.28 mg;

sobota 2026-05-23 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 1kromka 35g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A , mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), ziemniaki 200g , cukinia gotowana 120g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100g*,	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.53 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 56.92 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; Witamina B12: 1.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; suma cukrów prostych: 61.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Magnez: 333.83 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina A: 595.00 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 101.64 mg; Witamina E: 7.41 mg; Sód: 2434.34 mg; Wapń: 349.88 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Masło 15g*(2), szynka konserwowa 50g (8), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2650.71 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 95.76 g; Węglowodany ogółem: 338.72 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.94 g; suma cukrów prostych: 84.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; Magnez: 380.72 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina A: 931.10 mg; Witamina B6: 3.58 mg; Witamina C: 161.47 mg; Witamina E: 9.22 mg; Sód: 3412.89 mg; Wapń: 624.59 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	szynka konserwowa 50g (8), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.25 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 94.28 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.62 g; suma cukrów prostych: 70.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Magnez: 411.33 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A: 1545.39 mg; Witamina B6: 3.69 mg; Witamina C: 150.83 mg; Witamina E: 9.70 mg; Sód: 2961.46 mg; Wapń: 719.64 mg;

niedziela 2026-05-24 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 1kromka 35g(1), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), mix салат 5g*,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 15g (1,3),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.01 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 88.65 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; Witamina B12: 2.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.87 g; suma cukrów prostych: 54.29 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Magnez: 339.07 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina A: 816.60 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 200.57 mg; Witamina E: 8.38 mg; Sód: 2998.89 mg; Wapń: 282.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	ogórkowa z ziem. 350ml.(1,2,8,13), Risotto 300g*(13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	kajzerka 50g -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), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.09 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 85.26 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.49 g; suma cukrów prostych: 56.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Magnez: 329.47 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina A: 1679.28 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 155.38 mg; Witamina E: 13.31 mg; Sód: 2902.78 mg; Wapń: 1099.12 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Risotto dieta 300g* (13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	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), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.16 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 77.63 g; Węglowodany ogółem: 317.95 g; Witamina B12: 3.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.09 g; suma cukrów prostych: 59.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; Magnez: 278.39 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A: 2200.91 mg; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 138.86 mg; Witamina E: 12.25 mg; Sód: 2759.12 mg; Wapń: 1091.62 mg;

poniedziałek 2026-05-25 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 30g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Risotto dieta 300g* (13) , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata bez cukru 250g, 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 zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.71 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; Witamina B12: 2.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.59 g; suma cukrów prostych: 48.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Magnez: 323.64 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 2052.71 mg; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 123.66 mg; Witamina E: 10.86 mg; Sód: 2587.97 mg; Wapń: 899.02 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26 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 razowy 30g (1 kromka) (1), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), 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, paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.21 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; Witamina B12: 4.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.32 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina A: 1200.35 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 105.49 mg; Witamina E: 13.36 mg; Sód: 2955.20 mg; Wapń: 668.75 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg 70g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.60 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 60.78 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.74 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; Magnez: 325.96 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A: 2594.57 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 121.44 mg; Witamina E: 9.42 mg; Sód: 2119.72 mg; Wapń: 728.08 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata b/c 250 g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, twaróg 70g (2), mix sałat 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), paprykarz 70g (4,8), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: sok warzywny 150ml ,	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g,	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.56 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 60.94 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; Witamina B12: 2.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 72.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Magnez: 327.51 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A: 949.62 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 130.35 mg; Witamina E: 10.92 mg; Sód: 2576.74 mg; Wapń: 321.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200 g(1),	kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2402.61 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 89.66 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.63 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Magnez: 358.11 mg; Żelazo: 15.08 mg; Witamina A: 1551.81 mg; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 234.52 mg; Witamina E: 14.59 mg; Sód: 2742.97 mg; Wapń: 1021.26 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), buraczki gotowane 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1),	kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.94 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.28 g; suma cukrów prostych: 64.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; Magnez: 346.16 mg; Żelazo: 16.43 mg; Witamina A: 1309.16 mg; Witamina B6: 2.00 mg; Witamina C: 167.72 mg; Witamina E: 11.75 mg; Sód: 2599.38 mg; Wapń: 1057.82 mg;

środa 2026-05-27 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), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), Sałatka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza gryczana 200 g,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2717.86 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 94.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Witamina B12: 4.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 57.83 g; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; Magnez: 404.51 mg; Żelazo: 17.30 mg; Witamina A: 1720.81 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 231.52 mg; Witamina E: 14.24 mg; Sód: 2632.67 mg; Wapń: 695.26 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Kasza kukurydziana 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), Pasta z soczewicy z czarnuszką 70g, Masło 20g* (2), rzodkiew biała 100g*, mix sałat 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml. (1,2,3,8,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), Ziemniaki 200g*, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopočka 50g(1,8), Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: gruszka 1 szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2532.86 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 78.39 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; Witamina B12: 3.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.59 g; suma cukrów prostych: 75.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; Magnez: 389.10 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina A: 1306.92 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 94.94 mg; Witamina E: 12.44 mg; Sód: 3237.97 mg; Wapń: 791.49 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix sałat 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml. (1,2,3,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopočka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.31 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; Witamina B12: 2.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.98 g; suma cukrów prostych: 84.34 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Magnez: 387.36 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 1176.20 mg; Witamina B6: 3.87 mg; Witamina C: 149.67 mg; Witamina E: 10.11 mg; Sód: 2423.43 mg; Wapń: 785.01 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata ekspresowa b/c 250ml,*, chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka piastowska 50g(8), Masło 20g* (2), rzodkiew biała 100g*, mix sałat 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml. (1,2,3,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	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), ogórek kiszony 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: kefir 150ml (2),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: gruszka 1 szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.97 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; Witamina B12: 2.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; suma cukrów prostych: 64.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Magnez: 402.61 mg; Żelazo: 12.71 mg; Witamina A: 999.50 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 106.91 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 2881.18 mg; Wapń: 585.16 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29 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), Sałatka z łososiem i tołpygą 70g (1,4), Masło 20g*(2), papryka kons. 100g(11), mix sałat 5g*,	Fasolowa z ziemniakami 350ml*(1,8,13), Jajko w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), Ziemniaki 200g*, surówka z marchewki w sosie chrzanowym 120g (3,11), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2689.25 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; Witamina B12: 5.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.71 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; Magnez: 410.81 mg; Żelazo: 18.52 mg; Witamina A: 1325.32 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 178.00 mg; Witamina E: 8.08 mg; Sód: 2655.73 mg; Wapń: 930.52 mg;

piątek 2026-05-29 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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Sałata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.71 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; Witamina B12: 4.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; suma cukrów prostych: 67.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; Magnez: 267.80 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina A: 1133.76 mg; Witamina B6: 1.56 mg; Witamina C: 103.97 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 2580.52 mg; Wapń: 994.05 mg;

piątek 2026-05-29 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), Sałatka z łososiem i tołpygą 70g (1,4), Masło 20g*(2), papryka kons. 100g(11), mix sałat 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Jajko w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), Ziemniaki 200g*, surówka z marchewki w sosie chrzanowym 120g (3,11), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2475.85 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 83.02 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.42 g; suma cukrów prostych: 65.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Magnez: 348.94 mg; Żelazo: 16.76 mg; Witamina A: 1314.06 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 179.58 mg; Witamina E: 7.47 mg; Sód: 2739.29 mg; Wapń: 537.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30 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), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)*, ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, Zraz 90g w sosie myśliwskim 60g,	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. 150g, Woda*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.67 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 81.89 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.55 g; suma cukrów prostych: 66.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Magnez: 354.22 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina A: 1295.07 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 150.03 mg; Witamina E: 12.97 mg; Sód: 2953.08 mg; Wapń: 743.14 mg;

sobota 2026-05-30 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*,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)*, ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), marchew gotowana 120g*,	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. 150g, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.22 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; Witamina B12: 2.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.36 g; suma cukrów prostych: 62.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; Magnez: 309.44 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina A: 2605.83 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 147.74 mg; Witamina E: 9.59 mg; Sód: 2783.40 mg; Wapń: 652.63 mg;

sobota 2026-05-30 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), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)*, ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z kap. pekińskiej 120g, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), sos szpinakowy 100ml (1,2),	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. 150g, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.74 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; Witamina B12: 2.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31 g; suma cukrów prostych: 55.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; Magnez: 316.28 mg; Żelazo: 11.02 mg; Witamina A: 1210.60 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 153.59 mg; Witamina E: 8.32 mg; Sód: 2945.23 mg; Wapń: 427.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-31 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), rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A , mix sałat 5g*, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1 szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt. 150g,	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 sałat 5g*,
		Posiłek nocny: galaretką 250g, Woda*, Wafle ryżowe 12g 1 szt. (9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.55 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 88.11 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.30 g; suma cukrów prostych: 43.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Magnez: 343.37 mg; Żelazo: 11.70 mg; Witamina A: 1310.10 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 286.79 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2495.74 mg; Wapń: 1110.34 mg;

niedziela 2026-05-31 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), twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), mix sałat 5g*, rzodkiewka talarki 100g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1 szt 200g, 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 sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.70 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 75.04 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.64 g; suma cukrów prostych: 52.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; Magnez: 327.43 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A: 836.38 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 154.99 mg; Witamina E: 7.82 mg; Sód: 2586.17 mg; Wapń: 833.28 mg;

niedziela 2026-05-31 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), rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A , mix sałat 5g*, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1 szt 200g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, pomarańcza 1 szt. 150g,	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 sałat 5g*,
II Śniadanie: polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.59 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; Witamina B12: 1.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; suma cukrów prostych: 38.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Magnez: 342.62 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 986.50 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 226.27 mg; Witamina E: 8.34 mg; Sód: 2247.45 mg; Wapń: 416.90 mg;

Dietetyk

.....