

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 50g(1), chleb pszenn-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo gotowane 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*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g, sos curry 100ml, Marchewka z groszkiem 120g.(1,2), Ryż biały gotowany 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	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 200g, Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.38 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.79 g; suma cukrów prostych: 84.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; Magnez: 378.15 mg; Żelazo: 13.28 mg; Witamina A: 2739.55 mg; Witamina B6: 3.16 mg; Witamina C: 161.85 mg; Witamina E: 8.91 mg; Sód: 2846.79 mg; Wapń: 1026.93 mg;

poniedziałek 2026-06-01 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*, rzodkiewka talarki 100g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Ryż biały gotowany 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 200g, Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2545.99 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 67.47 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.43 g; suma cukrów prostych: 101.58 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; Magnez: 378.65 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A: 1036.45 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 123.42 mg; Witamina E: 9.28 mg; Sód: 2517.21 mg; Wapń: 1053.82 mg;

poniedziałek 2026-06-01 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 gotowane 1 szt. 52g (3), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*, rzodkiewka talarki 100g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ryż brązowy gotowany 200g, sałatka z selera z jabłkiem 120g (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: szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.95 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; suma cukrów prostych: 62.90 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g; Magnez: 403.80 mg; Żelazo: 14.94 mg; Witamina A: 1223.70 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 261.47 mg; Witamina E: 9.69 mg; Sód: 2411.00 mg; Wapń: 764.15 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-02 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 sałat 5g*,	Kapuśniak 350ml (1,8,11), Makaron got. z mięsem drobiowym duszonym i suszonymi pomidorami 350g(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 pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybną z twarogiem 70g (2,4), ogórek kiszony 100g, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), gruszka 1 szt. 150g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2349.61 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 59.93 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; Witamina B12: 2.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.74 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Magnez: 318.92 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina A: 834.41 mg; Witamina B6: 1.91 mg; Witamina C: 88.80 mg; Witamina E: 8.03 mg; Sód: 3139.07 mg; Wapń: 627.83 mg;

wtorek 2026-06-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Ryż na mleku 350 ml*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), gulasz z indyka 150g (1,13)*, cukinia gotowana 120g , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, makaron gotowany 200g (1,3),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1 szt, mandarynka 1 szt. 80g , Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.68 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 77.83 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g; Witamina B12: 1.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 41.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.46 g; Magnez: 254.05 mg; Żelazo: 8.58 mg; Witamina A: 890.70 mg; Witamina B6: 1.44 mg; Witamina C: 101.26 mg; Witamina E: 10.53 mg; Sód: 2284.78 mg; Wapń: 719.27 mg;

wtorek 2026-06-02 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), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, gulasz z indyka 150g (1,13)*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, makaron razowy gotowany 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 sałat 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), gruszka 1 szt. 150g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2622.55 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 73.81 g; Węglowodany ogółem: 397.23 g; Witamina B12: 1.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Błonnik pokarmowy: 38.91 g; Magnez: 360.58 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A: 800.00 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 98.49 mg; Witamina E: 10.39 mg; Sód: 2861.17 mg; Wapń: 381.95 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-03 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), stek wieprzowy mielony z cebulką 100g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, ziemniaki gotowane 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*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A ,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.18 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.73 g; suma cukrów prostych: 68.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; Magnez: 335.40 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A: 805.45 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 109.19 mg; Witamina E: 8.82 mg; Sód: 2348.90 mg; Wapń: 837.25 mg;

środa 2026-06-03 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 gotowane 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, marchew gotowana 120g, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Sos koperkowy 100g (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. 150g, mix салат 5g*, dżem 25g - 1 szt.,
		Posiłek nocny: sałatka z kaszą kuskus, kurczakiem rozszonką i pomidorem 100g (1,4), podplomyki b/c 2szt. 15g (1), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.00 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; Witamina B12: 2.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.29 g; suma cukrów prostych: 83.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Magnez: 316.29 mg; Żelazo: 11.22 mg; Witamina A: 922.86 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 121.65 mg; Witamina E: 10.44 mg; Sód: 2392.19 mg; Wapń: 615.65 mg;

środa 2026-06-03 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 gotowane 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Sos koperkowy 100g (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*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A ,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: Biskopki bez cukru 15g (1,3),	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.46 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 56.88 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; Witamina B12: 1.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; suma cukrów prostych: 52.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Magnez: 297.24 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina A: 784.61 mg; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 109.01 mg; Witamina E: 7.28 mg; Sód: 2592.98 mg; Wapń: 460.29 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-04 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), Salátka z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Bitka wieprzowa z łopatki 80g w sosie własnym (1), 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. 150g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2577.63 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 103.20 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; Witamina B12: 5.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.17 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Magnez: 347.35 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina A: 1261.20 mg; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 114.10 mg; Witamina E: 14.80 mg; Sód: 2978.58 mg; Wapń: 957.41 mg;

czwartek 2026-06-04 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), Salátka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Bitka wieprzowa z łopatki 80g w sosie własnym (1), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Salátka z buraczków z oliwą 120 g, 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 sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.02 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; Witamina B12: 4.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.67 g; suma cukrów prostych: 64.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Magnez: 353.16 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A: 1594.19 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 165.23 mg; Witamina E: 12.49 mg; Sód: 2796.05 mg; Wapń: 1046.23 mg;

czwartek 2026-06-04 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), Salátka z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Bitka wieprzowa z łopatki 80g w sosie własnym (1), Kasza jęczmienna 200g gotowana (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 sopocka 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. 150g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2561.28 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; Witamina B12: 3.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.53 g; suma cukrów prostych: 83.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Magnez: 383.65 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina A: 846.70 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 110.35 mg; Witamina E: 12.75 mg; Sód: 2802.78 mg; Wapń: 741.31 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (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*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, Fasolka szparagowa gotowana 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. 150g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2540.22 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 87.89 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; Witamina B12: 7.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.84 g; suma cukrów prostych: 68.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Magnez: 394.42 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina A: 1257.06 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 190.08 mg; Witamina E: 15.96 mg; Sód: 3001.60 mg; Wapń: 1061.22 mg;

piątek 2026-06-05 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, mix салат 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), bukiet warzyw królewski parowany 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	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 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2181.14 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; Witamina B12: 6.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.31 g; suma cukrów prostych: 91.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; Magnez: 375.91 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A: 2041.06 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 143.47 mg; Witamina E: 11.21 mg; Sód: 2218.60 mg; Wapń: 1008.42 mg;

piątek 2026-06-05 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), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany 120g, 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, 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. 150g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.45 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 64.33 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; Witamina B12: 5.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.04 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; Magnez: 389.70 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina A: 1977.50 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 209.56 mg; Witamina E: 11.14 mg; Sód: 2281.82 mg; Wapń: 663.35 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-06 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 gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa duszona 110g z cebulką 50g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g, sałatka z buraków gotowanych 120g (3,11,13),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, Biskopity bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2613.44 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 110.67 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; Witamina B12: 45.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.33 g; suma cukrów prostych: 55.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Magnez: 338.58 mg; Żelazo: 21.82 mg; Witamina A: 12369.62 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 154.08 mg; Witamina E: 12.24 mg; Sód: 2788.46 mg; Wapń: 1047.40 mg;

sobota 2026-06-06 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 gotowana 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 szpinakowy 100ml (1,2), ziemniaki gotowane 200g, buraczki gotowane 120g (2),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.19 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; Witamina B12: 61.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.51 g; suma cukrów prostych: 48.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Magnez: 306.03 mg; Żelazo: 27.75 mg; Witamina A: 16674.84 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 196.33 mg; Witamina E: 8.91 mg; Sód: 2559.56 mg; Wapń: 667.02 mg;

sobota 2026-06-06 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 gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2), sałatka z buraków gotowanych 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek zielony talarki 100g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.55 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 98.60 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g; Witamina B12: 62.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.92 g; suma cukrów prostych: 39.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Magnez: 362.78 mg; Żelazo: 28.85 mg; Witamina A: 16844.84 mg; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 163.63 mg; Witamina E: 12.13 mg; Sód: 2407.00 mg; Wapń: 314.02 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-07 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 wieśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z bułką tartą 120g(1,2), 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 sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.85 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 73.64 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; Witamina B12: 2.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.02 g; suma cukrów prostych: 46.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Magnez: 340.37 mg; Żelazo: 10.57 mg; Witamina A: 1148.20 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 217.39 mg; Witamina E: 9.10 mg; Sód: 3253.59 mg; Wapń: 730.54 mg;

niedziela 2026-06-07 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), polędwica wieśniowa 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 sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły gotowane 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 sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.38 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 256.29 g; Witamina B12: 2.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.91 g; suma cukrów prostych: 48.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Magnez: 291.35 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 940.86 mg; Witamina B6: 2.40 mg; Witamina C: 147.86 mg; Witamina E: 8.93 mg; Sód: 2499.11 mg; Wapń: 728.72 mg;

niedziela 2026-06-07 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 wieśniowa 50g (1,2,11,13), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły gotowane 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 sałat 5g*,
II Śniadanie: kefir 150ml (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.08 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 71.29 g; Węglowodany ogółem: 256.89 g; Witamina B12: 2.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; suma cukrów prostych: 49.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Magnez: 360.35 mg; Żelazo: 10.72 mg; Witamina A: 1139.46 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 206.16 mg; Witamina E: 9.24 mg; Sód: 2944.31 mg; Wapń: 509.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 50g(1), chleb pszenn-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, ogórek zielony talarki 100g*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix sałat 5g*,	Grochowa z ziem. 350ml.(1,8,13), Gulasz warzywny 150g (1,8,13), Salata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ryż biały gotowany 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2712.92 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 88.21 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.33 g; suma cukrów prostych: 89.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Magnez: 421.23 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina A: 1566.33 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 113.67 mg; Witamina E: 13.53 mg; Sód: 2199.49 mg; Wapń: 997.81 mg;

poniedziałek 2026-06-08 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Gulasz warzywny 150g (1,8,13), Salata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ryż biały gotowany 200g*,	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 sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.42 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 80.92 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.58 g; suma cukrów prostych: 89.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Magnez: 338.06 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina A: 1766.05 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 136.24 mg; Witamina E: 13.60 mg; Sód: 2452.45 mg; Wapń: 1005.80 mg;

poniedziałek 2026-06-08 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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Gulasz warzywny 150g (1,8,13), Salata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ryż brązowy gotowany 200g,	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)*, pomidor 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.93 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Witamina B12: 1.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.19 g; suma cukrów prostych: 50.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Magnez: 363.41 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1688.85 mg; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 185.44 mg; Witamina E: 13.58 mg; Sód: 2587.14 mg; Wapń: 679.38 mg;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-09 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), Kotlet schabowy - 100g (1,3), ziemniaki gotowane 200g*, 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), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt. 80g , mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.71 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; Witamina B12: 2.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.80 g; suma cukrów prostych: 68.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Magnez: 336.07 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina A: 1252.20 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 233.96 mg; Witamina E: 13.99 mg; Sód: 2165.79 mg; Wapń: 646.04 mg;

wtorek 2026-06-09 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), schab duszony 80g w sosie własnym (1), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	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. 80g , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.40 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 64.28 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; Witamina B12: 2.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.51 g; suma cukrów prostych: 47.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Magnez: 344.37 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A: 847.90 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 146.92 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 2103.49 mg; Wapń: 788.94 mg;

wtorek 2026-06-09 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 gotowane 200g*, schab duszony 80g w sosie własnym (1), surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	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: sok pomidorowy 150ml,	Podwieczorek: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt. 80g , mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.76 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 54.26 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; Witamina B12: 1.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.86 g; suma cukrów prostych: 56.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; Magnez: 322.82 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A: 1243.30 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 255.71 mg; Witamina E: 10.46 mg; Sód: 2095.49 mg; Wapń: 271.39 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), ogórek kiszony 100g, herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	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.150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2690.69 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 378.14 g; Witamina B12: 5.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; suma cukrów prostych: 87.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; Magnez: 417.50 mg; Żelazo: 16.75 mg; Witamina A: 1031.65 mg; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 64.44 mg; Witamina E: 8.65 mg; Sód: 3244.82 mg; Wapń: 1026.82 mg;

środa 2026-06-10 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), pomidor 100g, kasza manna na mleku 350ml (1,2), mix салат 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g ,	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 1szt. 150g, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.86 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; Witamina B12: 3.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.06 g; suma cukrów prostych: 78.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.56 g; Magnez: 248.98 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina A: 1026.99 mg; Witamina B6: 1.55 mg; Witamina C: 115.93 mg; Witamina E: 9.95 mg; Sód: 2030.73 mg; Wapń: 780.19 mg;

środa 2026-06-10 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, mix салат 5g*,	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.150g, Biskopity bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2489.25 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.26 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 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

.....