

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-11		
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*	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g, Ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos musztardowy 100ml (1,2,11),	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. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Magnez: 338.20 mg; Żelazo: 8.92 mg; Witamina A: 1422.20 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 204.74 mg; Witamina E: 8.14 mg; Sód: 2601.95 mg; Wapń: 1008.85 mg;

czwartek 2026-06-11		
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*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, marchew gotowana z olejem 120g*, Filet z kurczaka gotowany 80g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1949.33 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.94 g; suma cukrów prostych: 58.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Magnez: 327.53 mg; Żelazo: 8.87 mg; Witamina A: 2627.73 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 150.86 mg; Witamina E: 7.21 mg; Sód: 1794.69 mg; Wapń: 1025.66 mg;

czwartek 2026-06-11		
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*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Filet z kurczaka gotowany 80g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.24 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 67.30 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; Witamina B12: 3.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.24 g; suma cukrów prostych: 65.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Magnez: 382.68 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina A: 1566.18 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 216.07 mg; Witamina E: 10.66 mg; Sód: 3264.31 mg; Wapń: 670.53 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-12		
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 jęczmieńne 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 smaż. 100g (1,3,4,13,8), Ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 100g z papryką czerwoną 20g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*
		Posiłek nocny: Banan 1 szt 200g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2774.07 kcal; Białko ogółem: 127.81 g; Tłuszcz: 103.33 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; Witamina B12: 7.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.31 g; suma cukrów prostych: 96.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Magnez: 437.22 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A: 1564.11 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 158.77 mg; Witamina E: 16.13 mg; Sód: 2230.80 mg; Wapń: 1358.08 mg;

piątek 2026-06-12		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), dżem 50g, twaróg krajanka 50g(2), Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), jabłko deserowe 1szt. 150g,	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), ziemniaki gotowane 200g, cukinia gotowana z olejem 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 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.97 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 64.43 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; Witamina B12: 6.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.96 g; suma cukrów prostych: 120.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; Magnez: 404.62 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A: 1156.86 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 135.34 mg; Witamina E: 9.99 mg; Sód: 1763.95 mg; Wapń: 951.78 mg;

piątek 2026-06-12		
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 gotowane 200g, puree z zielonego groszku z olejem 120g*	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), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: kiwi 1szt. 70g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.52 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 63.47 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; Witamina B12: 6.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 68.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Magnez: 403.07 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina A: 1153.31 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 142.07 mg; Witamina E: 9.53 mg; Sód: 2365.05 mg; Wapń: 698.13 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-13 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 [*] ,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml [*] , sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g [*] ,
		Posiłek nocny: Woda*, Wafle ryżowe 20g(9), gruszka 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.29 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 70.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Magnez: 275.30 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina A: 740.08 mg; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 124.65 mg; Witamina E: 8.24 mg; Sód: 2458.16 mg; Wapń: 664.60 mg;

sobota 2026-06-13 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), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g [*] ,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , buraczki gotowane z olejem 120g (2), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), 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), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g [*] ,
		Posiłek nocny: Woda*, mandarynka 1 szt., serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.78 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 83.51 g; Węglowodany ogółem: 279.36 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.05 g; suma cukrów prostych: 58.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; Magnez: 276.31 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina A: 894.25 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 150.77 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 2499.60 mg; Wapń: 685.33 mg;

sobota 2026-06-13 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), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] , mix салат 5g [*] ,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml [*] , sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g [*] ,
II Śniadanie: mus warzywno-owocowy 100g,	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2560.84 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 76.29 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; Witamina B12: 2.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.23 g; suma cukrów prostych: 70.74 g; Błonnik pokarmowy: 42.87 g; Magnez: 365.40 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A: 653.08 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 141.65 mg; Witamina E: 7.73 mg; Sód: 2271.36 mg; Wapń: 477.80 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-14		
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 gotowane 200g, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-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. 150g, 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 2026-06-14		
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), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udka gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g, brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt. 150g, galaretki 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.99 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 54.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Magnez: 345.88 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 1017.36 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 197.14 mg; Witamina E: 8.93 mg; Sód: 2041.25 mg; Wapń: 980.85 mg;

niedziela 2026-06-14		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), 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), Udka gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, 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), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), mix салат 5g*, ogórek konserwowy 100g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt. 150g, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.57 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.38 g; suma cukrów prostych: 58.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Magnez: 343.85 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina A: 1457.50 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 215.04 mg; Witamina E: 10.07 mg; Sód: 2770.63 mg; Wapń: 571.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Sałatka 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), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1),	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Racuchy z jabłkiem 2szt. , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata 10g,	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 salat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2763.43 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 97.56 g; Węglowodany ogółem: 367.26 g; Witamina B12: 5.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.48 g; suma cukrów prostych: 102.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Magnez: 430.84 mg; Żelazo: 16.94 mg; Witamina A: 1287.20 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 92.29 mg; Witamina E: 14.32 mg; Sód: 2573.28 mg; Wapń: 1059.60 mg;

poniedziałek 2026-06-15 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), Sałatka 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*, Sałata 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 salat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.14 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; Witamina B12: 3.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.80 g; suma cukrów prostych: 103.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; Magnez: 354.27 mg; Żelazo: 10.12 mg; Witamina A: 1632.80 mg; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 90.72 mg; Witamina E: 11.26 mg; Sód: 2460.19 mg; Wapń: 1110.45 mg;

poniedziałek 2026-06-15 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), Sałatka 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*, Sałata 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 salat 5g*,
II Śniadanie: szynka piastowska 50g(8),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, Grejfrut 1/2 szt , Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.19 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 260.96 g; Witamina B12: 3.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.21 g; suma cukrów prostych: 53.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Magnez: 348.89 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina A: 1834.03 mg; Witamina B6: 1.51 mg; Witamina C: 61.81 mg; Witamina E: 10.82 mg; Sód: 2364.46 mg; Wapń: 789.82 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16		
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), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,	pieczarkowa z makaronem 350ml(1,2,3,8), surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, Kotle schabowy - 100g (1,3),	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2582.55 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; Witamina B12: 4.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.65 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Magnez: 320.61 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina A: 1565.05 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 147.29 mg; Witamina E: 14.64 mg; Sód: 3158.49 mg; Wapń: 1038.98 mg;

wtorek 2026-06-16		
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*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana z olejem 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, schab duszony 80g w sosie własnym (1),	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. 150g, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 62.54 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; Witamina B12: 2.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.09 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Magnez: 323.08 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A: 2567.87 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 126.37 mg; Witamina E: 8.78 mg; Sód: 2078.81 mg; Wapń: 668.07 mg;

wtorek 2026-06-16		
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), ogórek konserwowy 100g*, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: sok pomidorowy 150ml,	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g,	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.41 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; Witamina B12: 2.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; Magnez: 315.32 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A: 1475.00 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 224.42 mg; Witamina E: 11.44 mg; Sód: 2731.69 mg; Wapń: 270.69 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 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*.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Stek wieprzowy z cebulką 100g (1,2,3,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, schab benedykta 50g, mix салат 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2563.25 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 88.98 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; Witamina B12: 4.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.12 g; suma cukrów prostych: 77.48 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Magnez: 343.50 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina A: 890.15 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 118.78 mg; Witamina E: 12.66 mg; Sód: 2382.56 mg; Wapń: 1142.61 mg;

środa 2026-06-17 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*.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły gotowane z olejem 120 g, ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A , 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]: 2207.27 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 69.24 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; Witamina B12: 3.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.40 g; suma cukrów prostych: 62.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Magnez: 326.13 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina A: 1194.06 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 172.72 mg; Witamina E: 9.50 mg; Sód: 2959.63 mg; Wapń: 1112.08 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, mix салат 5g*.	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	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), pomidor 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]: 2296.55 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; Witamina B12: 2.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 61.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Magnez: 336.35 mg; Żelazo: 11.73 mg; Witamina A: 954.65 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 114.94 mg; Witamina E: 7.54 mg; Sód: 2743.46 mg; Wapń: 778.05 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), 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*,	Grochowa z ziem.350ml.(1,8,13), Makaron gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), sałata zielona 10g, 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), szynka konserwowa 50g (8), ogórek zielony 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt.150g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.36 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; Witamina B12: 2.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; Magnez: 350.15 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina A: 879.02 mg; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 205.04 mg; Witamina E: 6.97 mg; Sód: 3162.30 mg; Wapń: 866.29 mg;

czwartek 2026-06-18 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)^, Sałata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Makaron gotowany z truskawkami i jogurtem 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 200g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.30 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.01 g; suma cukrów prostych: 89.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Magnez: 331.39 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A: 857.40 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 164.29 mg; Witamina E: 6.26 mg; Sód: 2436.83 mg; Wapń: 926.74 mg;

czwartek 2026-06-18 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), papryka kons. 100g(11), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Sałata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 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), ogórek zielony 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: mus warzywno-owocowy 100g,	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt.150g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.29 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; Witamina B12: 1.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.92 g; suma cukrów prostych: 74.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; Magnez: 265.46 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A: 759.80 mg; Witamina B6: 1.54 mg; Witamina C: 237.01 mg; Witamina E: 6.10 mg; Sód: 2772.94 mg; Wapń: 389.06 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), twarożek 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), sałatka z rukoli, białej rzodkwi i czarnuszki 100g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2493.83 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 71.93 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; Witamina B12: 4.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.93 g; suma cukrów prostych: 70.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Magnez: 406.49 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina A: 986.53 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 194.63 mg; Witamina E: 8.58 mg; Sód: 2615.03 mg; Wapń: 1065.07 mg;

piątek 2026-06-19 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 parowany 120g, ziemniaki 200g*, Sos pietruszkowy 100g (1),	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]: 2297.11 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; Witamina B12: 3.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.43 g; suma cukrów prostych: 54.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Magnez: 406.28 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina A: 1789.75 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 201.10 mg; Witamina E: 12.65 mg; Sód: 2450.26 mg; Wapń: 1029.56 mg;

piątek 2026-06-19 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), twarożek 70g (2), sałatka z rukoli, białej rzodkwi i czarnuszki 100g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos pietruszkowy 100g (1),	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), ogórek konserwowy 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]: 2373.44 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 75.64 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; Witamina B12: 4.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; suma cukrów prostych: 57.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Magnez: 395.25 mg; Żelazo: 13.83 mg; Witamina A: 1271.71 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 187.82 mg; Witamina E: 9.83 mg; Sód: 2722.14 mg; Wapń: 722.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-20 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)*, Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), gulasz z indyka 150g (1,13)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 120g,	Masło 15g*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.08 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; Witamina B12: 2.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; suma cukrów prostych: 47.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Magnez: 345.53 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A: 1152.00 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 196.35 mg; Witamina E: 14.61 mg; Sód: 2323.70 mg; Wapń: 651.58 mg;

sobota 2026-06-20 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)*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gulasz z indyka 150g (1,13)*, ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z buraczków z oliwą 120 g,	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 sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.39 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; Witamina B12: 2.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; suma cukrów prostych: 57.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Magnez: 293.82 mg; Żelazo: 11.53 mg; Witamina A: 735.14 mg; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 105.49 mg; Witamina E: 8.95 mg; Sód: 1992.51 mg; Wapń: 640.98 mg;

sobota 2026-06-20 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)*, Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gulasz z indyka 150g (1,13)*, ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z buraczków z oliwą 120 g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 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]: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; Witamina B12: 1.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.44 g; suma cukrów prostych: 55.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Magnez: 322.47 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 991.64 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 194.99 mg; Witamina E: 13.23 mg; Sód: 1773.77 mg; Wapń: 345.94 mg;

Dietetyk

.....