

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-21 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 gotowana 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), Udka pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, Fasolka szparagowa gotowana 120g, 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 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2529.00 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.13 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; Magnez: 387.02 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina A: 1005.70 mg; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 179.03 mg; Witamina E: 10.04 mg; Sód: 3801.59 mg; Wapń: 698.88 mg;

niedziela 2026-06-21 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 gotowana 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), Udka gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	twaróg krajanka 70g (2), 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 200g, Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.78 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 94.18 g; Węglowodany ogółem: 283.16 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.62 g; suma cukrów prostych: 71.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; Magnez: 360.25 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina A: 960.56 mg; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 151.06 mg; Witamina E: 9.04 mg; Sód: 2936.91 mg; Wapń: 673.52 mg;

niedziela 2026-06-21 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 gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udka gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, Fasolka szparagowa gotowana 120g, 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: twarożek 70g (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.50 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; Witamina B12: 2.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.98 g; suma cukrów prostych: 46.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.84 g; Magnez: 357.67 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A: 896.20 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 238.13 mg; Witamina E: 9.35 mg; Sód: 3417.29 mg; Wapń: 434.83 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka50g(1), chleb pszenno-żytni35g (1 kromka) (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), mix салат 5g*, ogórek konserwowy 100g*.	Grochowa z ziem.350ml.(1,8,13), Gulasz warzywny 150g (1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g , Ryż biały gotowany 200g*.	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 zielony talarki 100g*, mix салат 5g*.
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt. 80g , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2548.55 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 95.27 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; Witamina B12: 3.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.85 g; suma cukrów prostych: 58.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Magnez: 351.62 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina A: 1797.80 mg; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 95.16 mg; Witamina E: 13.39 mg; Sód: 3243.03 mg; Wapń: 1075.96 mg;

poniedziałek 2026-06-22 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), szynka konserwowa 50g (8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Gulasz warzywny 150g (1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g , Ryż biały gotowany 200g*.	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. 80g , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.86 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Magnez: 303.38 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina A: 1605.04 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 135.44 mg; Witamina E: 12.69 mg; Sód: 2875.65 mg; Wapń: 1070.56 mg;

poniedziałek 2026-06-22 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), ogórek konserwowy 100g*, mix салат 5g*, szynka konserwowa 50g (8).	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Gulasz warzywny 150g (1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g , ryż brązowy gotowany 200g.	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: polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt. 80g , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.57 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 283.96 g; Witamina B12: 1.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 43.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Magnez: 368.73 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina A: 1440.84 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 101.34 mg; Witamina E: 11.46 mg; Sód: 3028.34 mg; Wapń: 710.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-23 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 gotowane 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 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: gruszka 1 szt.150g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.21 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Witamina B12: 4.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.33 g; suma cukrów prostych: 70.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Magnez: 333.05 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 1197.35 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 91.29 mg; Witamina E: 13.38 mg; Sód: 2949.20 mg; Wapń: 682.75 mg;

wtorek 2026-06-23 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), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), ziemniaki gotowane 200g*, marchew gotowana z olejem 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*	dżem 50g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg krajanka 40g (2), Masło 15g*(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, mix sałat 5g*
		Posiłek nocny: galaretka 250g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.55 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 59.93 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; Witamina B12: 2.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.45 g; suma cukrów prostych: 70.27 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Magnez: 295.76 mg; Żelazo: 9.34 mg; Witamina A: 2590.57 mg; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 95.54 mg; Witamina E: 9.38 mg; Sód: 2089.92 mg; Wapń: 672.78 mg;

wtorek 2026-06-23 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, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), mix sałat 5g*	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 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: gruszka 1 szt.150g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.01 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 73.98 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Witamina B12: 3.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.29 g; suma cukrów prostych: 75.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Magnez: 323.46 mg; Żelazo: 11.68 mg; Witamina A: 1246.17 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 118.20 mg; Witamina E: 12.77 mg; Sód: 2702.94 mg; Wapń: 321.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-24 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), ser żółty 60g (2), Masło 20g* (2), Sałatka z papryki, roszponki z nasionami i słonecznika 100g*	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g,	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*, podpiłomyki b/c 2szt. 15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2958.45 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 113.02 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; Witamina B12: 4.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.75 g; suma cukrów prostych: 71.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; Magnez: 467.20 mg; Żelazo: 16.61 mg; Witamina A: 1721.81 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 239.77 mg; Witamina E: 16.27 mg; Sód: 2700.33 mg; Wapń: 1584.79 mg;

środa 2026-06-24 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 pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*, makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), buraczki gotowane z olejem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), mix sałat 5g*, rzodkiewka talarki 100g,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2473.43 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.20 g; suma cukrów prostych: 65.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Magnez: 368.37 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina A: 1551.30 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 183.77 mg; Witamina E: 13.55 mg; Sód: 2171.74 mg; Wapń: 1168.87 mg;

środa 2026-06-24 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*	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, makaron razowy gotowany ze szpinakiem i miesem drobiowym 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	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*, rzodkiewka talarki 100g,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2700.06 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; Witamina B12: 4.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.38 g; suma cukrów prostych: 69.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; Magnez: 375.10 mg; Żelazo: 14.61 mg; Witamina A: 2041.65 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 275.60 mg; Witamina E: 16.09 mg; Sód: 2301.13 mg; Wapń: 1069.17 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-25		
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 gotowane 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]: 2462.91 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 78.44 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; Witamina B12: 3.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.60 g; suma cukrów prostych: 75.39 g; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; Magnez: 369.65 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina A: 1306.42 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 84.09 mg; Witamina E: 12.39 mg; Sód: 3231.07 mg; Wapń: 789.79 mg;

czwartek 2026-06-25		
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 gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homog.naturalny 70g. (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt 200g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2198.11 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; Witamina B12: 3.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.70 g; suma cukrów prostych: 84.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Magnez: 361.16 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A: 1187.50 mg; Witamina B6: 3.40 mg; Witamina C: 138.67 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 2140.63 mg; Wapń: 833.21 mg;

czwartek 2026-06-25		
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 gotowane 200g*, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1),	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]: 2141.37 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; Witamina B12: 2.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.50 g; suma cukrów prostych: 64.21 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Magnez: 378.61 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina A: 983.50 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 95.91 mg; Witamina E: 8.41 mg; Sód: 2870.48 mg; Wapń: 571.26 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-26 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,13), ziemniaki gotowane 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, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., mandarynka 1 szt. 80g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2514.08 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 92.08 g; Węglowodany ogółem: 313.44 g; Witamina B12: 5.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.85 g; suma cukrów prostych: 62.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Magnez: 355.00 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina A: 1045.26 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 94.83 mg; Witamina E: 12.16 mg; Sód: 2419.26 mg; Wapń: 927.99 mg;

piątek 2026-06-26 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*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1),	kajzerka 50g -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 sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., mandarynka 1 szt. 80g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.31 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; Witamina B12: 4.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.55 g; suma cukrów prostych: 55.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Magnez: 355.13 mg; Żelazo: 11.25 mg; Witamina A: 1678.25 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 154.22 mg; Witamina E: 8.34 mg; Sód: 2456.40 mg; Wapń: 980.40 mg;

piątek 2026-06-26 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki w sosie chrzanowym 120g (3,11), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1),	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 sałat 5g*,
II Śniadanie: serek homog. nat. 60g.(2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., mandarynka 1 szt. 80g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.14 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 71.12 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; Witamina B12: 4.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; suma cukrów prostych: 60.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Magnez: 368.75 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A: 965.71 mg; Witamina B6: 2.40 mg; Witamina C: 95.04 mg; Witamina E: 6.82 mg; Sód: 2327.48 mg; Wapń: 621.58 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-27 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 gotowane 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13),	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*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.64 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 69.97 g; Węglowodany ogółem: 307.05 g; Witamina B12: 3.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 70.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Magnez: 310.40 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina A: 768.48 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 103.80 mg; Witamina E: 9.49 mg; Sód: 2762.01 mg; Wapń: 725.45 mg;

sobota 2026-06-27 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), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)*, ziemniaki gotowane 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), cukinia gotowana z olejem 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, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.98 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.44 g; suma cukrów prostych: 53.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; Magnez: 325.15 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 823.38 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 133.05 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 2377.66 mg; Wapń: 764.35 mg;

sobota 2026-06-27 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 gotowane 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13),	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: polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.09 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 63.10 g; Węglowodany ogółem: 292.61 g; Witamina B12: 2.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.59 g; suma cukrów prostych: 53.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Magnez: 289.60 mg; Żelazo: 10.30 mg; Witamina A: 662.48 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 91.90 mg; Witamina E: 8.33 mg; Sód: 2527.51 mg; Wapń: 385.15 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-28 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*, kielbaska na gorąco 60g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udka pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana 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: galaretki 250g, Woda*, pomarańcza 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.55 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 93.23 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.29 g; suma cukrów prostych: 42.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; Magnez: 328.77 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A: 1309.10 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 276.03 mg; Witamina E: 9.25 mg; Sód: 2968.74 mg; Wapń: 1115.34 mg;

niedziela 2026-06-28 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), kielbaska na gorąco 60g, mix sałat 5g*, rzodkiewka talarki 100g,	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*,	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]: 2117.29 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 73.95 g; Węglowodany ogółem: 253.61 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.29 g; suma cukrów prostych: 46.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Magnez: 307.96 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina A: 976.64 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 194.18 mg; Witamina E: 8.44 mg; Sód: 2527.18 mg; Wapń: 829.80 mg;

niedziela 2026-06-28 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*, kielbaska na gorąco 60g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udka gotowane 1szt 200g, Kasza gryczana gotowana 200 g, brokuły gotowane z olejem 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), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: twarożek 70g (2),	Podwieczorek: Biszkoptki bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.38 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 233.09 g; Witamina B12: 2.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.38 g; suma cukrów prostych: 33.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Magnez: 360.25 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina A: 1128.26 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 243.70 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 2683.16 mg; Wapń: 489.72 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 50g(1), chleb pszenn-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, pietruszką, papryką 150g* (4), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), leniwe z masłem i cukrem 300g(1,2,3)^, Sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, 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]: 3300.42 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 84.75 g; Węglowodany ogółem: 449.28 g; Witamina B12: 4.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.71 g; suma cukrów prostych: 106.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Magnez: 390.32 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina A: 1530.24 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 151.94 mg; Witamina E: 10.39 mg; Sód: 2478.61 mg; Wapń: 1046.61 mg;

poniedziałek 2026-06-29 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), 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), leniwe z masłem i cukrem 300g(1,2,3)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), twaróg 70g (2), pomidor 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt 200g, Woda*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3033.30 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 67.66 g; Węglowodany ogółem: 434.73 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.11 g; suma cukrów prostych: 109.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.68 g; Magnez: 324.20 mg; Żelazo: 10.22 mg; Witamina A: 1198.55 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 110.39 mg; Witamina E: 6.86 mg; Sód: 2451.96 mg; Wapń: 959.36 mg;

poniedziałek 2026-06-29 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), Sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, pietruszką, papryką 150g* (4), mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g ,	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), ogórek zielony talarki 100g*, 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]: 2277.63 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Witamina B12: 3.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 79.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Magnez: 361.33 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A: 1359.74 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 218.38 mg; Witamina E: 10.64 mg; Sód: 2249.74 mg; Wapń: 694.22 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-30		
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), Kotlet mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), ogórek konserwowy 100g*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), gruszka 1 szt.150g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.74 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 71.05 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; Witamina B12: 2.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.40 g; suma cukrów prostych: 70.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Magnez: 322.08 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A: 773.58 mg; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 105.32 mg; Witamina E: 11.01 mg; Sód: 3004.14 mg; Wapń: 618.98 mg;

wtorek 2026-06-30		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-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*,	Szpinakowa z zacierka 350ml(1,2,3,8,13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), buraczki gotowane z olejem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, mandarynka 1 szt. 80g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.59 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; Witamina B12: 2.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; suma cukrów prostych: 49.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Magnez: 288.15 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina A: 1316.20 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 131.84 mg; Witamina E: 9.35 mg; Sód: 2860.81 mg; Wapń: 814.05 mg;

wtorek 2026-06-30		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z zacierka 350ml(1,2,3,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Masło 15g*(2), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), ogórek konserwowy 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]: 2472.67 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; Witamina B12: 1.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.81 g; suma cukrów prostych: 73.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; Magnez: 364.28 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina A: 1237.40 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 126.12 mg; Witamina E: 9.21 mg; Sód: 3067.64 mg; Wapń: 437.87 mg;

Dietetyk

.....