

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11 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 250g*, Ziemniaki 200g*, Kotlet schabowy - 100g (1,3),	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2584.05 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 100.57 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; Witamina B12: 4.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.65 g; suma cukrów prostych: 61.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Magnez: 320.70 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina A: 1565.17 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 147.57 mg; Witamina E: 14.66 mg; Sód: 3158.55 mg; Wapń: 1039.10 mg;

wtorek 2026-08-11 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -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 250g*, Ziemniaki 200g*, schab gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.90 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; Witamina B12: 2.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.46 g; suma cukrów prostych: 51.82 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Magnez: 323.62 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina A: 2620.99 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 129.75 mg; Witamina E: 9.46 mg; Sód: 2081.27 mg; Wapń: 673.64 mg;

wtorek 2026-08-11 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 gotowany 80g, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Ziemniaki 200g*, Sos koperkowy 100g (1),	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: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g, jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.16 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.17 g; suma cukrów prostych: 65.77 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Magnez: 319.36 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A: 1395.62 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 204.04 mg; Witamina E: 10.46 mg; Sód: 2507.65 mg; Wapń: 434.26 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-12 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), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki gotowane 200g , Surówka porowa z olejem 120g (3,11,13)^,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, schab benedykta 50g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.88 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; Witamina B12: 4.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.56 g; suma cukrów prostych: 77.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Magnez: 346.22 mg; Żelazo: 10.97 mg; Witamina A: 1133.85 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 115.99 mg; Witamina E: 7.35 mg; Sód: 2237.21 mg; Wapń: 1107.32 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, kasza manna na mleku 350ml (1,2), mix салат 5g*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, brokuly gotowane z olejem 120 g, ziemniaki gotowane 200g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiew biała z czarnuszką 100g^, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Mandarynki 1por. ,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.15 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; Witamina B12: 3.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.13 g; suma cukrów prostych: 57.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Magnez: 359.10 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina A: 1222.86 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 174.25 mg; Witamina E: 8.71 mg; Sód: 2564.48 mg; Wapń: 1090.25 mg;

środa 2026-08-12 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*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Surówka porowa z olejem 120g (3,11,13)^, ziemniaki gotowane 200g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1), Mandarynki 1por. ,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.73 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 62.49 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; Witamina B12: 2.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.98 g; suma cukrów prostych: 55.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; Magnez: 363.92 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A: 983.45 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 116.47 mg; Witamina E: 6.72 mg; Sód: 2347.41 mg; Wapń: 751.12 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-13 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), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), mix sałat 5g*,	Grochowa z ziem.350ml.(1,8,13), makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, sałata zielona 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka konserwowa 50g (8), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.47 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 79.77 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; Witamina B12: 4.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.35 g; suma cukrów prostych: 62.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Magnez: 341.66 mg; Żelazo: 14.41 mg; Witamina A: 1191.77 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 126.85 mg; Witamina E: 9.32 mg; Sód: 2945.05 mg; Wapń: 824.67 mg;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix sałat 5g*, rzodkiewka talarki 100g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Sałata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.20 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 59.98 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; suma cukrów prostych: 56.98 g; Błonnik pokarmowy: 17.32 g; Magnez: 246.17 mg; Żelazo: 9.45 mg; Witamina A: 894.90 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 78.27 mg; Witamina E: 6.44 mg; Sód: 2689.74 mg; Wapń: 752.69 mg;

czwartek 2026-08-13 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), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), mix sałat 5g*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^, Sałata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	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 talarki 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g, gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.70 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.03 g; suma cukrów prostych: 56.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Magnez: 281.57 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A: 1141.55 mg; Witamina B6: 1.69 mg; Witamina C: 140.32 mg; Witamina E: 10.35 mg; Sód: 2639.54 mg; Wapń: 563.29 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
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 smażony 100g (1,3,4,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -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*,
	Podwieczorek: brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2695.47 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; Witamina B12: 4.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.77 g; suma cukrów prostych: 71.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Magnez: 390.74 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina A: 962.18 mg; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 75.36 mg; Witamina E: 13.81 mg; Sód: 2718.91 mg; Wapń: 1031.18 mg;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), serek homo waniliowy 70g*(2), Sałatka z pomidorem,salata 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 250g*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, ziemniaki 200g*, Sos pietruszkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.31 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 79.85 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; Witamina B12: 4.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.20 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Magnez: 407.08 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina A: 1910.25 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 145.54 mg; Witamina E: 13.63 mg; Sód: 2478.26 mg; Wapń: 1060.26 mg;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao b/c 250ml (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), 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 250g*, 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), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1), brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.83 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 68.17 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; Witamina B12: 3.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.99 g; suma cukrów prostych: 56.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Magnez: 400.09 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina A: 926.43 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 90.14 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2948.03 mg; Wapń: 672.17 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-15 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)*, Salátka z papryki,salaty zielonej z pestkami dyni 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), mix salát 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki gotowane 200g , surówka z marchewki w sosie chrzanowym 120g (3,11),	Masło 15g*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, mix salát 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, galaretką 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.46 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; Witamina B12: 2.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63 g; suma cukrów prostych: 63.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Magnez: 362.95 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina A: 1147.80 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 180.50 mg; Witamina E: 15.16 mg; Sód: 2015.37 mg; Wapń: 581.51 mg;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A , Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix salát 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , Salátka z buraczków z oliwą 120 g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix salát 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.47 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; Witamina B12: 2.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; suma cukrów prostych: 62.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Magnez: 327.14 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina A: 765.24 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 116.60 mg; Witamina E: 10.00 mg; Sód: 2453.69 mg; Wapń: 720.31 mg;

sobota 2026-08-15 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)*, Salátka z papryki,salaty zielonej z pestkami dyni 100g*, mix salát 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z marchewki w sosie chrzanowym 120g (3,11),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, mix salát 5g*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: Biskupki bez cukru 15g (1,3), jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2358.31 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; Witamina B12: 1.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; suma cukrów prostych: 63.99 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Magnez: 350.15 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina A: 1060.80 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 196.50 mg; Witamina E: 14.07 mg; Sód: 1802.87 mg; Wapń: 308.21 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), Salátka z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*, Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, Fasolka szparagowa gotowana z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Masło 15g*(2), szynka konserwowa 50g (8), rzodkiewka talarki 100g, herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), mix salát 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.69 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 108.48 g; Węglowodany ogółem: 251.27 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.19 g; suma cukrów prostych: 70.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; Magnez: 403.47 mg; Żelazo: 12.05 mg; Witamina A: 770.45 mg; Witamina B6: 3.16 mg; Witamina C: 103.42 mg; Witamina E: 9.94 mg; Sód: 2404.89 mg; Wapń: 693.04 mg;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Masło 20g* (2), Salátka z pomidorem,salátą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	twaróg krajanka 70g (2), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , rzodkiewka talarki 100g, mix salát 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 101.86 g; Węglowodany ogółem: 253.62 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.81 g; suma cukrów prostych: 80.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Magnez: 343.05 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A: 896.96 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 161.16 mg; Witamina E: 10.80 mg; Sód: 1704.31 mg; Wapń: 617.03 mg;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Salátka z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*, Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), mix salát 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g, kiwi 1szt. 80g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.27 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 111.11 g; Węglowodany ogółem: 251.88 g; Witamina B12: 3.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.71 g; suma cukrów prostych: 36.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Magnez: 400.55 mg; Żelazo: 15.72 mg; Witamina A: 1039.76 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 161.16 mg; Witamina E: 11.67 mg; Sód: 3057.61 mg; Wapń: 381.17 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Paprykarz 60g(4,8), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*, ogórek konserwowy 100g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Racuchy z jabłkiem 2szt. (1,2), Sałata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos waniliowy 100ml (2),	kajzerka 55g -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), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.38 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 86.53 g; Węglowodany ogółem: 338.15 g; Witamina B12: 4.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.42 g; suma cukrów prostych: 99.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; Magnez: 331.29 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 1585.10 mg; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 160.73 mg; Witamina E: 15.76 mg; Sód: 3330.06 mg; Wapń: 1366.02 mg;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka konserwowa 50g (8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami dieta 300g* (1,13), Sałata zielona z sosem winegret 120g , Sos koperkowy 100g (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	kajzerka 55g -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 sałat 5g*,
	Podwieczorek: Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.35 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; Witamina B12: 3.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.62 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Magnez: 302.01 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A: 1690.28 mg; Witamina B6: 1.76 mg; Witamina C: 140.86 mg; Witamina E: 14.71 mg; Sód: 2862.62 mg; Wapń: 1092.05 mg;

poniedziałek 2026-08-17 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 30g(1), Masło 20g* (2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*, paprykarz 70g (4,8),	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami dieta 300g* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sałata zielona z sosem winegret 120g , Sos koperkowy 100g (1),	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), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: polędwica sopocka 50g(1,8),	Podwieczorek: kefir 150ml (2), Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.90 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 83.34 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; Witamina B12: 3.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.68 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Magnez: 355.56 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A: 1916.08 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 200.12 mg; Witamina E: 17.63 mg; Sód: 3379.72 mg; Wapń: 877.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb razowy 35g (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), bitka schabowa 80g (1,13)*, ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos musztardowy 100ml (1,2,11),	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.16 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; Witamina B12: 4.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.63 g; suma cukrów prostych: 72.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Magnez: 320.70 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina A: 1163.05 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 87.93 mg; Witamina E: 12.28 mg; Sód: 2641.80 mg; Wapń: 706.50 mg;

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)*, ziemniaki gotowane 200g*, marchew gotowana z olejem 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg krajanka 70g (2), Masło 15g*(2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: galaretki 250g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.95 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 80.70 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g; Witamina B12: 2.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.21 g; suma cukrów prostych: 49.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Magnez: 316.55 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A: 2556.49 mg; Witamina B6: 2.70 mg; Witamina C: 101.81 mg; Witamina E: 14.10 mg; Sód: 2073.29 mg; Wapń: 647.51 mg;

wtorek 2026-08-18 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), pomidor 100g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), mix sałat 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)*, ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: szynka konserwowa 50g (8),	Podwieczorek: gruszka 1 szt. 150g, mus warzywno-owocowy 100g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.46 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 76.78 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.98 g; suma cukrów prostych: 66.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Magnez: 298.45 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina A: 1053.55 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 103.93 mg; Witamina E: 11.26 mg; Sód: 2402.60 mg; Wapń: 314.35 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ser żółty 60g (2), Masło 20g* (2), Salátka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), leczy z kielbasą 300g (1,8,11,13), Ryż biały gotowany 200g*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), mix sałat 5g*, pomidor 100g,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2749.62 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.05 g; suma cukrów prostych: 110.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Magnez: 433.52 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina A: 2191.75 mg; Witamina B6: 3.50 mg; Witamina C: 404.47 mg; Witamina E: 19.34 mg; Sód: 2847.05 mg; Wapń: 1408.66 mg;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), buraczki gotowane z olejem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	kajzerka 55g -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), mix sałat 5g*, rzodkiewka talarki 100g,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2640.66 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 84.86 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.78 g; suma cukrów prostych: 93.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Magnez: 429.74 mg; Żelazo: 14.77 mg; Witamina A: 1459.70 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 178.60 mg; Witamina E: 13.52 mg; Sód: 2546.39 mg; Wapń: 1143.48 mg;

środa 2026-08-19 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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), Salátka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), makaron razowy gotowany ze szpinakiem i miesem drobiowym 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), mix sałat 5g*, pomidor 100g,
II Śniadanie: sok warzywny 150ml ,	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Posiłek nocny: Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2598.09 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 89.54 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; Witamina B12: 2.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 77.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Magnez: 347.22 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina A: 1938.39 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 256.15 mg; Witamina E: 17.32 mg; Sód: 2729.99 mg; Wapń: 751.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 70g*, Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix sałat 5g*,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*, Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z selera z rodzynkami z olejem 120g* (2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopočka 50g(1,8), Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.69 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; Witamina B12: 2.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.02 g; suma cukrów prostych: 58.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; Magnez: 413.23 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina A: 1127.74 mg; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 155.08 mg; Witamina E: 12.57 mg; Sód: 2701.39 mg; Wapń: 812.68 mg;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, szynka piastowska 50g(8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix sałat 5g*,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*, Filet z kurczaka gotowany 90g*, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sos marchewkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: podpiomyki b/c 2szt. 15g (1), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2045.08 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 61.81 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; Witamina B12: 2.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.84 g; suma cukrów prostych: 52.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; Magnez: 311.30 mg; Żelazo: 10.30 mg; Witamina A: 1990.54 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 114.70 mg; Witamina E: 10.27 mg; Sód: 2127.22 mg; Wapń: 671.25 mg;

czwartek 2026-08-20 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), pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 70g*, Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix sałat 5g*,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*, Filet z kurczaka gotowany 90g*, ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z selera z rodzynkami z olejem 120g* (2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sos marchewkowy 100g (1), kiwi 1szt. 80g,	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 zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.41 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 62.76 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; Witamina B12: 2.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.39 g; suma cukrów prostych: 42.57 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g; Magnez: 454.73 mg; Żelazo: 17.39 mg; Witamina A: 2100.18 mg; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 200.86 mg; Witamina E: 9.14 mg; Sód: 2588.60 mg; Wapń: 523.91 mg;

Dietetyk

.....