

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Masło 20g* (2), mix салат 5g*, papryka św.100g ,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap. pekińskiej 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, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.13 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 96.93 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; Witamina B12: 8.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.28 g; suma cukrów prostych: 67.42 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Magnez: 382.15 mg; Żelazo: 13.30 mg; Witamina A: 1598.31 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 239.68 mg; Witamina E: 16.87 mg; Sód: 2451.76 mg; Wapń: 947.74 mg;

piątek 2026-08-21 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g -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 салат 5g*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos koperkowy 100g (1),	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), pomidor 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.75 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g; Witamina B12: 6.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 53.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g; Magnez: 361.43 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina A: 1667.30 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 153.01 mg; Witamina E: 9.03 mg; Sód: 2558.48 mg; Wapń: 913.66 mg;

piątek 2026-08-21 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), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Masło 20g* (2), mix салат 5g*, papryka św.100g ,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, 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 салат 5g*,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g , kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.03 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 70.81 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; Witamina B12: 6.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; suma cukrów prostych: 64.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Magnez: 388.70 mg; Żelazo: 13.39 mg; Witamina A: 1493.91 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 239.88 mg; Witamina E: 11.42 mg; Sód: 2452.96 mg; Wapń: 581.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13),	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*, Masło 15g*(2),
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: Woda*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2272.93 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 85.64 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; Witamina B12: 2.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.46 g; suma cukrów prostych: 51.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Magnez: 376.57 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A: 1641.01 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 219.62 mg; Witamina E: 14.59 mg; Sód: 3225.06 mg; Wapń: 712.47 mg;

sobota 2026-08-22 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), cukinia gotowana z olejem 120g ,	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.03 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 71.89 g; Węglowodany ogółem: 270.22 g; Witamina B12: 3.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.09 g; suma cukrów prostych: 52.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Magnez: 326.95 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina A: 945.48 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 153.90 mg; Witamina E: 9.49 mg; Sód: 2383.86 mg; Wapń: 775.80 mg;

sobota 2026-08-22 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), polędwica sopocka 50g(1,8), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Kasza gryczana gotowana 200 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13),	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1),
II Śniadanie: twaróg krajanka 50g(2),	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g, podpiłomyki b/c 2szt. 15g (1),	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.88 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 80.26 g; Węglowodany ogółem: 267.64 g; Witamina B12: 1.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; suma cukrów prostych: 39.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Magnez: 419.06 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A: 1486.63 mg; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 206.79 mg; Witamina E: 14.07 mg; Sód: 3011.82 mg; Wapń: 420.59 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-23 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 żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, kielbaski na gorąco 2szt 60g, mix sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka 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, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.47 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 284.13 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.56 g; suma cukrów prostych: 63.28 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Magnez: 311.23 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina A: 860.49 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 176.63 mg; Witamina E: 8.93 mg; Sód: 2601.50 mg; Wapń: 666.61 mg;

niedziela 2026-08-23 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), kielbaski na gorąco 2szt 60g, Salatkę z białej rzodkwi z rozszponką i czarnuszką 100g*,	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*,	Twarożek z koperkiem - 70g (2), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.38 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.88 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Magnez: 291.94 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina A: 947.33 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 161.95 mg; Witamina E: 10.45 mg; Sód: 2588.20 mg; Wapń: 644.28 mg;

niedziela 2026-08-23 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), pomidor 100g, mix sałat 5g*, kielbaski na gorąco 2szt 60g,	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*,	Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g, Biskopki bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.58 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.91 g; suma cukrów prostych: 47.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; Magnez: 330.55 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina A: 1106.71 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 160.88 mg; Witamina E: 9.37 mg; Sód: 2411.09 mg; Wapń: 334.16 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 55g(1), chleb pszenn-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Salátka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, Salata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix salát 5g*,
	Podwieczorek: Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2520.28 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.33 g; suma cukrów prostych: 66.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; Magnez: 318.84 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina A: 1758.25 mg; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 188.65 mg; Witamina E: 16.04 mg; Sód: 2478.93 mg; Wapń: 772.65 mg;

poniedziałek 2026-08-24 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix salát 5g*, rzodkiewka talarki 100g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)*, Ryż z jabłkami 350g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Salata 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix salát 5g*,
	Podwieczorek: Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.20 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 65.14 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; Witamina B12: 3.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.60 g; suma cukrów prostych: 74.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Magnez: 273.37 mg; Żelazo: 9.24 mg; Witamina A: 923.20 mg; Witamina B6: 1.67 mg; Witamina C: 98.38 mg; Witamina E: 9.88 mg; Sód: 2507.79 mg; Wapń: 1101.04 mg;

poniedziałek 2026-08-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Salátka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)*, Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Salata 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	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 salát 5g*,
II Śniadanie: twaróg 70g (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g, Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.14 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 67.15 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; Witamina B12: 2.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.45 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Magnez: 321.62 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A: 1067.35 mg; Witamina B6: 1.84 mg; Witamina C: 152.67 mg; Witamina E: 12.56 mg; Sód: 2397.24 mg; Wapń: 512.44 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(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), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,	Szpinakowa z zacierką 350ml(1,2,3,8,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -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*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2695.42 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 94.14 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.04 g; suma cukrów prostych: 85.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; Magnez: 407.13 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 1123.30 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 79.56 mg; Witamina E: 15.41 mg; Sód: 2947.40 mg; Wapń: 624.59 mg;

wtorek 2026-08-25 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -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 zacierką 350ml(1,2,3,8,13), bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)*, buraczki gotowane z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki gotowane 200g ,	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.40 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 74.88 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; Witamina B12: 3.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.91 g; suma cukrów prostych: 78.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Magnez: 365.00 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 1104.40 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 123.54 mg; Witamina E: 11.18 mg; Sód: 2764.55 mg; Wapń: 801.25 mg;

wtorek 2026-08-25 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Sałatka z roszponką, pomidorem i pestkami dynii 100g*,	Szpinakowa z zacierką 350ml(1,2,3,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki gotowane 200g ,	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: gruszka 1 szt. 150g, mus warzywno-owocowy 100g,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2694.07 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 84.43 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; Witamina B12: 2.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.13 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; Magnez: 428.58 mg; Żelazo: 14.47 mg; Witamina A: 979.90 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 110.16 mg; Witamina E: 13.77 mg; Sód: 2661.50 mg; Wapń: 427.44 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasta z fasoli 70g*, Masło 20g* (2), mix салат 5g*, ogórek kiszony 100g,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), wątróbka drobiowa duszona z cebulą 140g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g*,	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), mix салат 5g*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^Δ ,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: galaretka 250g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2510.95 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; Witamina B12: 54.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.53 g; suma cukrów prostych: 62.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Magnez: 473.45 mg; Żelazo: 28.94 mg; Witamina A: 14870.49 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 124.97 mg; Witamina E: 8.98 mg; Sód: 3106.13 mg; Wapń: 1157.79 mg;

środa 2026-08-26 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, cukinia gotowana z olejem 120g, wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Sos koperkowy 100g (1),	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg krajanka 50g(2), Masło 15g*(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, mix салат 5g*, dżem 25g - 1 szt.,
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.80 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Witamina B12: 61.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; suma cukrów prostych: 93.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; Magnez: 334.19 mg; Żelazo: 26.95 mg; Witamina A: 16685.52 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 164.21 mg; Witamina E: 8.43 mg; Sód: 2071.21 mg; Wapń: 624.87 mg;

środa 2026-08-26 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasta z fasoli 70g*, Masło 20g* (2), mix салат 5g*, ogórek kiszony 100g,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Sos koperkowy 100g (1),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 15g*(2), mix салат 5g*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^Δ ,
II Śniadanie: twaróg krajanka 50g(2),	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g, sok pomidorowy 200ml 1szt,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; Witamina B12: 60.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39 g; suma cukrów prostych: 58.94 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g; Magnez: 466.71 mg; Żelazo: 30.65 mg; Witamina A: 16685.41 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 139.78 mg; Witamina E: 7.46 mg; Sód: 2898.37 mg; Wapń: 529.39 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, Masło 20g* (2), Salatkę z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka meksykańska 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, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2616.00 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 95.73 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; Witamina B12: 4.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.96 g; suma cukrów prostych: 78.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Magnez: 382.49 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 1391.22 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 69.61 mg; Witamina E: 14.94 mg; Sód: 2627.20 mg; Wapń: 942.63 mg;

czwartek 2026-08-27 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), Salatkę z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Szpinak gotowany z olejem 120g*, 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), polędwica sopočka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.30 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 86.29 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.82 g; suma cukrów prostych: 63.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Magnez: 382.51 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina A: 1748.79 mg; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 120.94 mg; Witamina E: 14.68 mg; Sód: 2800.68 mg; Wapń: 1024.81 mg;

czwartek 2026-08-27 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, Masło 20g* (2), Salatkę z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka meksykańska z olejem 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	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), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	Podwieczorek: brzoskwinia 1szt, kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2888.65 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.97 g; suma cukrów prostych: 75.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Magnez: 472.99 mg; Żelazo: 16.61 mg; Witamina A: 1224.72 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 65.86 mg; Witamina E: 13.60 mg; Sód: 2534.60 mg; Wapń: 622.33 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g (1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), jajko gotowane na twardo w sosie pietruszkowym 1szt (1,3), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap. pekińskiej 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, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.38 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 72.39 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.47 g; suma cukrów prostych: 74.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; Magnez: 306.12 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina A: 1495.96 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 174.80 mg; Witamina E: 8.60 mg; Sód: 2498.85 mg; Wapń: 999.93 mg;

piątek 2026-08-28 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), Masło 20g* (2), Salátka z rzodkiewki i salaty zielonej z pestkami dyni 100g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 300g* (1), Salátka 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	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), pomidor 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2607.28 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 371.66 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.57 g; suma cukrów prostych: 109.69 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g; Magnez: 366.98 mg; Żelazo: 10.39 mg; Witamina A: 1193.34 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 82.04 mg; Witamina E: 12.04 mg; Sód: 2106.93 mg; Wapń: 1093.12 mg;

piątek 2026-08-28 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao bez cukru 250ml (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), jajko gotowane na twardo w sosie pietruszkowym 1szt (1,3), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, arbuz 150g*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: szynka piastowska 50g(8),	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.03 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; Witamina B12: 4.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; suma cukrów prostych: 62.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Magnez: 333.62 mg; Żelazo: 13.49 mg; Witamina A: 1432.76 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 172.80 mg; Witamina E: 8.07 mg; Sód: 2314.05 mg; Wapń: 803.33 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Ryż 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), Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki gotowane 200g, surówka bulgarska z olejem 120g (3,11,13),	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2513.34 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 104.11 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; Witamina B12: 3.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.71 g; suma cukrów prostych: 55.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; Magnez: 355.94 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina A: 870.50 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 117.00 mg; Witamina E: 14.44 mg; Sód: 2975.80 mg; Wapń: 724.89 mg;

sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki gotowane 200g, buraczki gotowane z olejem 120g,	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), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.58 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 78.82 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g; Witamina B12: 2.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 46.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Magnez: 277.23 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A: 746.20 mg; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 119.83 mg; Witamina E: 8.38 mg; Sód: 2443.89 mg; Wapń: 736.38 mg;

sobota 2026-08-29 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata bez cukru 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka bulgarska z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g ,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), paprykarz 70g (4,8), ogórek zielony talarki 100g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), mix sałat 5g*,
II Śniadanie: twaróg 70g (2),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1), mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.59 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 91.79 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; Witamina B12: 1.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.47 g; suma cukrów prostych: 41.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Magnez: 346.33 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A: 708.30 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 89.99 mg; Witamina E: 13.52 mg; Sód: 2594.75 mg; Wapń: 412.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-30 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 żytni 1 kromka 35g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, Marchewka z groszkiem oprószana 120g.(1,2), 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), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.10 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 82.20 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.25 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Magnez: 359.32 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina A: 2870.50 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 162.57 mg; Witamina E: 10.24 mg; Sód: 3387.89 mg; Wapń: 738.59 mg;

niedziela 2026-08-30 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	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*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.48 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 260.36 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.95 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Magnez: 295.74 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 947.48 mg; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 157.03 mg; Witamina E: 8.99 mg; Sód: 2511.87 mg; Wapń: 760.04 mg;

niedziela 2026-08-30 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: polędwica sopocka 50g(1,8),	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g, jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.56 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 78.67 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.68 g; suma cukrów prostych: 64.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Magnez: 359.11 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina A: 1230.12 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 155.74 mg; Witamina E: 9.46 mg; Sód: 3314.35 mg; Wapń: 383.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Sałatka z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grochowa z ziemn. 350ml.(1,8,13), Risotto z mięsem i warzywami 300g*(13), Sałata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, ser żółty 60g (2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2982.44 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 116.16 g; Węglowodany ogółem: 363.93 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.29 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Magnez: 408.77 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina A: 1698.25 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 143.65 mg; Witamina E: 17.25 mg; Sód: 2679.43 mg; Wapń: 1379.49 mg;

poniedziałek 2026-08-31 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Masło 20g* (2), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Risotto z mięsem i warzywami 300g* (13), Sałata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), twaróg 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2599.64 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; Witamina B12: 3.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.24 g; suma cukrów prostych: 88.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Magnez: 341.84 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A: 1751.39 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 158.34 mg; Witamina E: 13.32 mg; Sód: 2077.83 mg; Wapń: 1003.41 mg;

poniedziałek 2026-08-31 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 1 kromka 35g(1), Masło 20g* (2), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Sałatka z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Risotto z mięsem i warzywami 300g*(13), Sałata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg 70g (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt. 15g (1), Grejfrut 1/2 szt 200g,	Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2576.58 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; Witamina B12: 2.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 56.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Magnez: 402.54 mg; Żelazo: 13.30 mg; Witamina A: 1653.69 mg; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 221.10 mg; Witamina E: 17.45 mg; Sód: 2087.43 mg; Wapń: 808.61 mg;

Dietetyk

.....