

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix sałat 5g*, papryka św. paski 100g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony talarki 100g*, Masło 15g*(2),
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.77 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; Witamina B12: 2.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; suma cukrów prostych: 74.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Magnez: 328.64 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina A: 1153.92 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 211.19 mg; Witamina E: 13.49 mg; Sód: 2054.37 mg; Wapń: 621.04 mg;

wtorek 2026-09-01 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sos marchewkowy 100g (1),	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), pomidor 90g^,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.23 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 63.53 g; Węglowodany ogółem: 295.12 g; Witamina B12: 2.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.56 g; suma cukrów prostych: 57.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; Magnez: 345.19 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 1788.66 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 141.17 mg; Witamina E: 10.23 mg; Sód: 2130.53 mg; Wapń: 778.87 mg;

wtorek 2026-09-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sos marchewkowy 100g (1),	Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Masło 15g*(2), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony talarki 100g*, herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: twaróg 70g (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g, jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2184.09 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; Witamina B12: 1.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.37 g; suma cukrów prostych: 73.28 g; Błonnik pokarmowy: 36.25 g; Magnez: 312.14 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina A: 1600.26 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 112.31 mg; Witamina E: 7.75 mg; Sód: 1882.48 mg; Wapń: 321.47 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), ogórek kiszony 100g, herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, salata zielona 10g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, polędwica sopocka 50g(1,8), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2516.12 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 74.80 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; Witamina B12: 4.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.16 g; suma cukrów prostych: 62.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Magnez: 402.44 mg; Żelazo: 15.66 mg; Witamina A: 953.47 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 59.45 mg; Witamina E: 7.77 mg; Sód: 3271.82 mg; Wapń: 960.01 mg;

środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, kasza manna na mleku 350ml (1,2), mix салат 5g*,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Salata 10g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, polędwica sopocka 50g(1,8), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt (120g) m,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.13 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; Witamina B12: 2.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.41 g; suma cukrów prostych: 76.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Magnez: 281.96 mg; Żelazo: 10.20 mg; Witamina A: 1049.80 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 110.66 mg; Witamina E: 7.13 mg; Sód: 2260.58 mg; Wapń: 676.42 mg;

środa 2026-09-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata ekspresowa b/c 250ml,*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,	Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Salata 10g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: szynka piastowska 50g(8),	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g, gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.03 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 71.54 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; Witamina B12: 2.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.08 g; suma cukrów prostych: 46.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; Magnez: 303.06 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A: 1168.05 mg; Witamina B6: 1.57 mg; Witamina C: 90.51 mg; Witamina E: 9.47 mg; Sód: 2865.93 mg; Wapń: 348.47 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bitka schabowa 80g w sosie wł. 100ml (1,13), Ziemniaki 200g*, Surówka porowa z olejem 120g (3,11,13)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, ogórek konserwowy 100g*, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.75 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 85.58 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; Witamina B12: 4.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.89 g; suma cukrów prostych: 80.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; Magnez: 342.50 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina A: 1439.10 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 169.65 mg; Witamina E: 13.71 mg; Sód: 2965.01 mg; Wapń: 968.21 mg;

czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), kasza manna na mleku 350ml (1,2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, marchew gotowana z olejem 120g*, bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.89 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 66.01 g; Węglowodany ogółem: 271.13 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.03 g; suma cukrów prostych: 66.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Magnez: 326.41 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina A: 2577.47 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 112.36 mg; Witamina E: 8.85 mg; Sód: 2213.03 mg; Wapń: 983.64 mg;

czwartek 2026-09-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Surówka porowa z olejem 120g (3,11,13)^, bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)*,	polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1), Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.95 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 63.26 g; Węglowodany ogółem: 299.47 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; suma cukrów prostych: 71.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Magnez: 363.05 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A: 1038.60 mg; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 165.80 mg; Witamina E: 9.52 mg; Sód: 2740.01 mg; Wapń: 733.16 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ser żółty 60g (2), mix салат 5g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), Surówka z kapusty kisz z olejem 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki gotowane 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2832.78 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 369.65 g; Witamina B12: 7.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.48 g; suma cukrów prostych: 101.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Magnez: 428.85 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A: 1692.46 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 190.74 mg; Witamina E: 17.10 mg; Sód: 2619.56 mg; Wapń: 1327.94 mg;

piątek 2026-09-04 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg z koperkiem i czarnuszką 60g (2)^, Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), jabłko deserowe 1szt. 153g,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), cukinia gotowana z olejem 120g, ziemniaki gotowane 200g*, Sos koperkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka piastowska 50g(8), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.84 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; Witamina B12: 6.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; suma cukrów prostych: 102.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Magnez: 427.95 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina A: 1127.06 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 117.39 mg; Witamina E: 10.09 mg; Sód: 2202.45 mg; Wapń: 1029.49 mg;

piątek 2026-09-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Kakao b/c 250 ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), twaróg z koperkiem i czarnuszką 60g (2)^, pomidor 100g, mix салат 5g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Filet z miruny parowany 110g (4,13), Surówka z kapusty kisz z olejem 120g*, ziemniaki gotowane 200g*, Sos koperkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), szynka piastowska 50g(8), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g, kiwi 1szt. 80g,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2217.90 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 56.28 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Witamina B12: 5.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.66 g; suma cukrów prostych: 67.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Magnez: 374.81 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A: 1432.24 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 221.67 mg; Witamina E: 11.30 mg; Sód: 2304.04 mg; Wapń: 503.47 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.78 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Witamina B12: 2.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.82 g; suma cukrów prostych: 72.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Magnez: 307.99 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina A: 764.60 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 128.33 mg; Witamina E: 8.36 mg; Sód: 2493.45 mg; Wapń: 783.13 mg;

sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, buraczki gotowane z olejem 120g (2), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.38 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 84.64 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.86 g; suma cukrów prostych: 66.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Magnez: 270.09 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina A: 871.50 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 144.23 mg; Witamina E: 9.63 mg; Sód: 2502.77 mg; Wapń: 672.92 mg;

sobota 2026-09-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: mus warzywno-owocowy 100g,	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2598.33 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 79.61 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; Witamina B12: 2.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.36 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Błonnik pokarmowy: 44.98 g; Magnez: 398.09 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A: 677.60 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 145.33 mg; Witamina E: 7.85 mg; Sód: 2306.65 mg; Wapń: 596.33 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka piastowska 50g(8), mix sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), udko pieczone 1 por [^] , ziemniaki gotowane 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.12 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 69.04 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; Witamina B12: 2.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 58.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Magnez: 299.65 mg; Żelazo: 9.85 mg; Witamina A: 1067.50 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 190.79 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2435.63 mg; Wapń: 583.92 mg;

niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix sałat 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*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z rzodkiewką z koperkiem 170g (2)*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Woda*, galaretki 250g,

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

niedziela 2026-09-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), szynka piastowska 50g(8), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), mix sałat 5g*, ogórek konserwowy 100g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml, pomarańcza 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.57 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g; Witamina B12: 3.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.16 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Magnez: 346.85 mg; Żelazo: 10.87 mg; Witamina A: 1209.50 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 215.04 mg; Witamina E: 9.38 mg; Sód: 2686.63 mg; Wapń: 678.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Masło 20g* (2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1),	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Racuchy z jabłkiem 2szt. (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sałata 10g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2776.68 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 97.62 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; Witamina B12: 5.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.49 g; suma cukrów prostych: 102.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Magnez: 433.94 mg; Żelazo: 17.05 mg; Witamina A: 1287.20 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 92.29 mg; Witamina E: 14.36 mg; Sód: 2601.28 mg; Wapń: 1060.70 mg;

poniedziałek 2026-09-07 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), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Ryż z jabłkami 350g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sałata 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

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

poniedziałek 2026-09-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, II Śniadanie: Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sałata 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*, Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,
	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt. 15g (1), Grejfrut 1/2 szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.69 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Witamina B12: 3.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.21 g; suma cukrów prostych: 53.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Magnez: 348.89 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina A: 1834.03 mg; Witamina B6: 1.51 mg; Witamina C: 61.81 mg; Witamina E: 10.82 mg; Sód: 2364.46 mg; Wapń: 789.82 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-08 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*,	Krupnik 350ml(1,8,13), 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*, Biskopity bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.01 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 98.62 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; Witamina B12: 4.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.67 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; Magnez: 333.24 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A: 1546.12 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 156.52 mg; Witamina E: 14.60 mg; Sód: 3156.41 mg; Wapń: 1025.12 mg;

wtorek 2026-09-08 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*, Biskopity 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 2026-09-08 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*, Biskopity 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 2026-09-09 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), makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka bulgarska 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: Mandarynki 1por. ,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2481.00 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 336.16 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Magnez: 336.30 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A: 1416.15 mg; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 129.16 mg; Witamina E: 12.13 mg; Sód: 2159.99 mg; Wapń: 1181.62 mg;

środa 2026-09-09 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), makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, cukinia gotowana z olejem 120g ,	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]: 2451.89 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 86.96 g; Węglowodany ogółem: 316.14 g; Witamina B12: 3.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.34 g; suma cukrów prostych: 57.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Magnez: 345.05 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A: 1430.20 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 133.10 mg; Witamina E: 12.80 mg; Sód: 2484.59 mg; Wapń: 1127.17 mg;

środa 2026-09-09 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), makaron razowy gotowany ze szpinakiem i miesem drobiowym 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka bulgarska z olejem 120g (3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: Biskopki bez cukru 30g (1,3), Mandarynki 1por. ,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2521.51 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; Witamina B12: 2.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 58.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; Magnez: 319.90 mg; Żelazo: 11.25 mg; Witamina A: 1360.65 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 129.81 mg; Witamina E: 11.56 mg; Sód: 2257.95 mg; Wapń: 800.20 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-10 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), leczko z kielbasą 300g (1,8,11,13), sałata zielona 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Ryż biały gotowany 200g*,	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]: 2539.36 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.25 g; suma cukrów prostych: 59.37 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Magnez: 358.46 mg; Żelazo: 15.60 mg; Witamina A: 1881.37 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 318.58 mg; Witamina E: 15.44 mg; Sód: 3140.36 mg; Wapń: 748.34 mg;

czwartek 2026-09-10 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,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, potrawka drobiowa 150g (1,13), Ryż biały gotowany 200g*,	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]: 2224.54 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 66.13 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; Witamina B12: 2.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Magnez: 291.95 mg; Żelazo: 10.96 mg; Witamina A: 1257.16 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 153.42 mg; Witamina E: 8.51 mg; Sód: 2740.94 mg; Wapń: 702.02 mg;

czwartek 2026-09-10 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*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ryż brązowy gotowany 200g,	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]: 2307.10 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; Witamina B12: 3.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; suma cukrów prostych: 55.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.37 g; Magnez: 389.55 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina A: 1490.01 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 215.47 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 2711.03 mg; Wapń: 564.15 mg;

Dietetyk

.....