

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Masło 20g* (2), twaróg 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,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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]: 2655.66 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 93.69 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Witamina B12: 4.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.75 g; suma cukrów prostych: 71.55 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Magnez: 372.61 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina A: 909.88 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 63.18 mg; Witamina E: 13.75 mg; Sód: 2712.99 mg; Wapń: 1018.97 mg;

piątek 2026-09-11 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kasza manna na mleku 350ml (1,2),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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 wieśniowa 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]: 2329.50 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 77.23 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; Witamina B12: 4.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.61 g; suma cukrów prostych: 55.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; Magnez: 389.65 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina A: 1836.95 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 133.37 mg; Witamina E: 13.52 mg; Sód: 2473.04 mg; Wapń: 1055.75 mg;

piątek 2026-09-11 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), twaróg 70g (2), sałatka z rukoli, białej rzodkwi i czarnuszki 100g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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: podpiomyki b/c 2szt.15g (1), brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.02 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 68.14 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; Witamina B12: 3.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 56.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; Magnez: 381.96 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina A: 874.13 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 77.97 mg; Witamina E: 9.05 mg; Sód: 2942.11 mg; Wapń: 659.96 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Sałatka z papryki,sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), gulasz 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 sałat 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 2026-09-12 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 sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , Sałatka 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, twaróg krajanka 70g (2), mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.07 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 71.91 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; Witamina B12: 2.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.55 g; suma cukrów prostych: 70.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.63 g; Magnez: 318.44 mg; Żelazo: 12.52 mg; Witamina A: 749.74 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 125.70 mg; Witamina E: 9.94 mg; Sód: 2074.39 mg; Wapń: 653.51 mg;

sobota 2026-09-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Sałatka z papryki,sałaty zielonej z pestkami dyni 100g*, mix sałat 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 sałat 5g*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: Biskopki 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 2026-09-13 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 2026-09-13 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*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), 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]: 2326.42 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 102.96 g; Węglowodany ogółem: 251.77 g; Witamina B12: 2.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.32 g; suma cukrów prostych: 78.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Magnez: 336.75 mg; Żelazo: 9.45 mg; Witamina A: 893.46 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 161.16 mg; Witamina E: 10.79 mg; Sód: 2036.61 mg; Wapń: 549.83 mg;

niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), 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 2026-09-14 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*,	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, Sałata 10g, 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), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2477.09 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 73.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; Magnez: 353.12 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina A: 1107.16 mg; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 160.30 mg; Witamina E: 12.86 mg; Sód: 3232.55 mg; Wapń: 976.18 mg;

poniedziałek 2026-09-14 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), Ryż z jabłkami 350g*, Sałata zielona z sosem winegret 120g , 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, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Nektarynka 1szt 130g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2449.97 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.65 g; suma cukrów prostych: 82.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; Magnez: 291.08 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A: 1413.24 mg; Witamina B6: 1.68 mg; Witamina C: 118.41 mg; Witamina E: 14.18 mg; Sód: 2885.24 mg; Wapń: 1155.64 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), 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), Ryż z jabłkami 350g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sałata zielona z sosem winegret 120g , 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), 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: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.52 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 80.12 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.71 g; suma cukrów prostych: 76.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Magnez: 344.63 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 1639.04 mg; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 177.67 mg; Witamina E: 17.11 mg; Sód: 3402.34 mg; Wapń: 941.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15 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 салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), bitka schabowa 80g (1,13)*, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.24 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; Witamina B12: 4.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.01 g; suma cukrów prostych: 68.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Magnez: 284.33 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina A: 1060.25 mg; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 77.63 mg; Witamina E: 12.06 mg; Sód: 2178.29 mg; Wapń: 706.98 mg;

wtorek 2026-09-15 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), pasta z białka jaja 70g z zieloną pietruszką, Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)*, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), 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), Salátka z pomidorem, salátą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: galaretki 250g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.84 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 86.13 g; Węglowodany ogółem: 264.96 g; Witamina B12: 3.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.51 g; suma cukrów prostych: 46.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Magnez: 305.45 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A: 2974.59 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 129.40 mg; Witamina E: 14.31 mg; Sód: 2177.12 mg; Wapń: 722.22 mg;

wtorek 2026-09-15 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 салат 5g*,	Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), bitka schabowa 80g w sosie własnym 100g (1,13)*, Kasza gryczana gotowana 200 g, 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 zielony talarki 100g*, mix салат 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]: 2372.96 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 266.11 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.53 g; suma cukrów prostych: 64.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Magnez: 325.65 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A: 1079.35 mg; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 91.03 mg; Witamina E: 11.41 mg; Sód: 2014.45 mg; Wapń: 327.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-16 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), sos spaghetti 180g z mięsem i warzywami* (1,13), makaron gotowany 200g (1,3), Salata zielona z sosem winegret 120g*, 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]: 2855.08 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 110.16 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.93 g; suma cukrów prostych: 88.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Magnez: 433.25 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina A: 1870.74 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 236.64 mg; Witamina E: 18.58 mg; Sód: 2622.02 mg; Wapń: 1422.21 mg;

środa 2026-09-16 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 z sosem mięsno-pomidor.350g (1), Salata zielona z sosem winegret 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), mix sałat 5g*, rzodkiewka talarki 100g,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.81 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; Witamina B12: 3.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 90.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Magnez: 398.89 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina A: 1332.80 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 159.35 mg; Witamina E: 12.00 mg; Sód: 2478.15 mg; Wapń: 1070.42 mg;

środa 2026-09-16 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), Salata zielona z sosem winegret 120g*, 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]: 2585.17 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 96.55 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; Witamina B12: 2.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.66 g; suma cukrów prostych: 62.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Magnez: 358.02 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina A: 2168.79 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 271.75 mg; Witamina E: 19.71 mg; Sód: 2734.80 mg; Wapń: 780.61 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17 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), ogórek kiszony 100g, mix sałat 5g*,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*^, Kotlet schabowy - 100g (1,3), ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z selera z rodzynekami 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), rzodkiew biała talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2545.63 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.27 g; suma cukrów prostych: 63.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.95 g; Magnez: 443.64 mg; Żelazo: 15.83 mg; Witamina A: 885.66 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 98.52 mg; Witamina E: 10.84 mg; Sód: 3229.53 mg; Wapń: 839.12 mg;

czwartek 2026-09-17 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)*^, schab duszony 80g w sosie własnym (1), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), 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), serek homog.naturalny 70g. (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: podpiomyki b/c 2szt. 15g (1), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.45 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 63.10 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Witamina B12: 2.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.82 g; suma cukrów prostych: 55.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Magnez: 289.46 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina A: 929.22 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 120.72 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2090.30 mg; Wapń: 657.76 mg;

czwartek 2026-09-17 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), ogórek kiszony 100g, mix sałat 5g*,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*^, schab duszony 80g w sosie własnym (1), ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z selera z rodzynekami z olejem 120g* (2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, 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), rzodkiew biała 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]: 2362.38 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 62.35 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; Witamina B12: 3.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.07 g; suma cukrów prostych: 39.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; Magnez: 472.10 mg; Żelazo: 17.84 mg; Witamina A: 999.74 mg; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 128.64 mg; Witamina E: 6.25 mg; Sód: 2960.37 mg; Wapń: 527.85 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18 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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*, papryka św. 100g ,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Jajko gotowane w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 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, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.20 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; Witamina B12: 5.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.32 g; suma cukrów prostych: 72.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Magnez: 324.84 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina A: 1893.76 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 241.29 mg; Witamina E: 10.69 mg; Sód: 2880.09 mg; Wapń: 973.69 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Leniwe z masłem i cukrem 350g(1,2,3), Sałata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), Rzodkiew biała 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.36 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; Witamina B12: 3.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.07 g; suma cukrów prostych: 69.56 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Magnez: 343.20 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A: 855.61 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 129.43 mg; Witamina E: 7.02 mg; Sód: 2513.37 mg; Wapń: 1029.15 mg;

piątek 2026-09-18 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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*, papryka św. 100g ,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Jajko gotowane w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 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]: 2286.25 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 310.98 g; Witamina B12: 3.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.91 g; suma cukrów prostych: 70.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Magnez: 339.84 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina A: 1790.76 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 238.39 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 3007.49 mg; Wapń: 615.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19 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*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13), wątróbka drobiowa duszona z cebulą 140g (1)*,	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: brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.56 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 88.92 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; Witamina B12: 54.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.86 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Magnez: 437.27 mg; Żelazo: 27.12 mg; Witamina A: 15894.63 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 222.95 mg; Witamina E: 16.31 mg; Sód: 3292.01 mg; Wapń: 803.52 mg;

sobota 2026-09-19 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*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, wątróbka drobiowa gotowana 140g*, buraczki gotowane z olejem 120g, Sos pietruszkowy 100g (1),	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: brzoskwinia 1szt,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.65 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 73.52 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; Witamina B12: 62.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.18 g; suma cukrów prostych: 52.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; Magnez: 389.65 mg; Żelazo: 30.61 mg; Witamina A: 17142.70 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 178.95 mg; Witamina E: 11.21 mg; Sód: 2529.15 mg; Wapń: 909.20 mg;

sobota 2026-09-19 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*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13), wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Sos pietruszkowy 100g (1),	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]: 2312.76 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 79.07 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; Witamina B12: 60.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.24 g; suma cukrów prostych: 37.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; Magnez: 421.71 mg; Żelazo: 28.69 mg; Witamina A: 17661.85 mg; Witamina B6: 3.32 mg; Witamina C: 251.35 mg; Witamina E: 14.89 mg; Sód: 3083.47 mg; Wapń: 482.99 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20 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 2026-09-20 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 roszponką 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: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy 100g*, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.88 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 83.63 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.06 g; suma cukrów prostych: 83.78 g; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; Magnez: 353.35 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A: 957.21 mg; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 165.88 mg; Witamina E: 10.24 mg; Sód: 2587.14 mg; Wapń: 650.16 mg;

niedziela 2026-09-20 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, Biszkopt 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

.....