

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 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 50g,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13),	paprykarz 50g(4,8), Herbata z cukrem 250ml*, Ogórek konserwowy 50g* (11), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Masło 15g*(2),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2362.88 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 68.08 g; Węglowodany ogółem: 334.19 g; Witamina B12: 3.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; suma cukrów prostych: 82.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.10 g; Magnez: 400.74 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 1530.05 mg; Witamina B6: 3.84 mg; Witamina C: 240.46 mg; Witamina E: 11.04 mg; Sód: 2346.51 mg; Wapń: 916.27 mg;		
<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Kawa zbożowa z cukrem 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 50g,	Ryżowa 350ml* (8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1980.68 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 276.44 g; Witamina B12: 2.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.17 g; suma cukrów prostych: 76.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Magnez: 297.72 mg; Żelazo: 9.56 mg; Witamina A: 739.50 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 86.95 mg; Witamina E: 4.56 mg; Sód: 2369.46 mg; Wapń: 825.30 mg;		
<b>czwartek 2026-02-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
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 50g,	Ryżowa 350ml* (8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13),	paprykarz 50g(4,8), Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Ogórek konserwowy 50g* (11),
II Śniadanie: sok warzywny 150ml,	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2003.35 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 59.25 g; Węglowodany ogółem: 277.24 g; Witamina B12: 2.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.71 g; suma cukrów prostych: 39.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; Magnez: 371.61 mg; Żelazo: 10.90 mg; Witamina A: 1464.02 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 219.55 mg; Witamina E: 11.40 mg; Sód: 3555.70 mg; Wapń: 526.21 mg;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
kakao 250ml (1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), pomidor z sałatą lodową 50g*, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Jajko w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), Ziemniaki 200g*, Marchewka z groszkiem 120g.(1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony 50g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1995.22 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 58.72 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.67 g; suma cukrów prostych: 72.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Magnez: 303.06 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A: 2595.64 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 93.34 mg; Witamina E: 6.12 mg; Sód: 2300.37 mg; Wapń: 905.31 mg;

<b>piątek 2026-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
kakao 250ml (1,2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Pomidor 50g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g , Szpinak gotowany 120g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka 50g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1809.93 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 264.31 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.70 g; suma cukrów prostych: 68.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Magnez: 286.39 mg; Żelazo: 9.48 mg; Witamina A: 1598.14 mg; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 131.88 mg; Witamina E: 7.36 mg; Sód: 2449.48 mg; Wapń: 915.94 mg;

<b>piątek 2026-02-20</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
Kakao b/c 250 ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor z sałatą lodową 50g*,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Jajko w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g , Szpinak gotowany 120g(2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony 50g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Podwieczorek: gruszka 1 szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1882.73 kcal; Białko ogółem: 70.35 g; Tłuszcz: 55.90 g; Węglowodany ogółem: 281.31 g; Witamina B12: 3.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g; suma cukrów prostych: 46.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Magnez: 384.91 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina A: 1786.06 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 133.19 mg; Witamina E: 9.17 mg; Sód: 2623.76 mg; Wapń: 779.40 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), Pomidor 50g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grochowa z ziem. 350ml.(1,8,13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek ze szczypiorkiem 70g(2), rzodkiewka talarki 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2506.49 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; Witamina B12: 2.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.17 g; suma cukrów prostych: 74.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.06 g; Magnez: 332.17 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina A: 912.08 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 84.78 mg; Witamina E: 8.09 mg; Sód: 2724.97 mg; Wapń: 640.35 mg;		
<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiewka z sałatą lodową 50g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, brokuły z wody 120 g, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Pomidor 50g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2194.25 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; Witamina B12: 1.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.39 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; Magnez: 285.77 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A: 1126.45 mg; Witamina B6: 2.40 mg; Witamina C: 149.13 mg; Witamina E: 8.70 mg; Sód: 2646.52 mg; Wapń: 616.48 mg;		
<b>sobota 2026-02-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
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), Pomidor 50g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Twarożek ze szczypiorkiem 70g(2), rzodkiewka talarki 50g,
II Śniadanie: twarożek 70g (2),	Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt. ,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2133.25 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 68.06 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; Witamina B12: 2.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.03 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g; Magnez: 308.28 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A: 837.72 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 96.36 mg; Witamina E: 8.32 mg; Sód: 2289.34 mg; Wapń: 365.75 mg;		

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-02-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
herbata z cukrem 250ml*, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), papryka św. paski 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka piastowska 50g(8),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), udko pieczone 1 por*, ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250 g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), Ogórek konserwowy 50g* (11),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2101.52 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 78.32 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g; Witamina B12: 2.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.32 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Magnez: 321.77 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 1079.70 mg; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 212.65 mg; Witamina E: 13.51 mg; Sód: 2490.62 mg; Wapń: 632.63 mg;

<b>niedziela 2026-02-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
kawa z mlekiem 250g (1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), Pomidor 50g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.11 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 268.30 g; Witamina B12: 4.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 82.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Magnez: 336.70 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina A: 816.10 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 87.46 mg; Witamina E: 6.78 mg; Sód: 1982.05 mg; Wapń: 997.10 mg;

<b>niedziela 2026-02-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
Kawa mleczna b/c 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. 100g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	<b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 150ml,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1884.54 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 65.67 g; Węglowodany ogółem: 237.16 g; Witamina B12: 2.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94 g; suma cukrów prostych: 34.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Magnez: 341.16 mg; Żelazo: 13.70 mg; Witamina A: 1386.10 mg; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 265.05 mg; Witamina E: 10.32 mg; Sód: 1929.85 mg; Wapń: 491.45 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka50g(1), chleb pszenno-żytni35g (1 kromka) (1),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Banan 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2464.24 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 62.72 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.78 g; suma cukrów prostych: 96.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Magnez: 397.02 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina A: 1000.96 mg; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 117.05 mg; Witamina E: 8.53 mg; Sód: 1956.20 mg; Wapń: 1033.25 mg;

<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Banan 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2282.64 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 60.54 g; Węglowodany ogółem: 364.68 g; Witamina B12: 2.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; suma cukrów prostych: 95.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; Magnez: 306.47 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A: 1165.20 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 142.05 mg; Witamina E: 9.01 mg; Sód: 1854.99 mg; Wapń: 923.20 mg;

<b>poniedziałek 2026-02-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g,	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,
<b>II Śniadanie:</b> szynka piastowska 50g(8),	<b>Podwieczorek:</b> podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Grejfrut 1/2 szt ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2117.22 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 62.95 g; Węglowodany ogółem: 290.62 g; Witamina B12: 3.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Magnez: 298.27 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A: 2652.80 mg; Witamina B6: 1.80 mg; Witamina C: 159.39 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 1581.92 mg; Wapń: 745.67 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
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 zielony talarki 100g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, Kottlet schabowy - 100g (1,3),	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), papryka św. paski 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, jabłko deserowe 1 szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2474.38 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 90.08 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.86 g; suma cukrów prostych: 51.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Magnez: 377.35 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina A: 1941.04 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 215.98 mg; Witamina E: 15.08 mg; Sód: 2366.78 mg; Wapń: 749.01 mg;

<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -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),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, schab gotowany 80g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, jabłko deserowe 1 szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2217.10 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; Witamina B12: 3.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.45 g; suma cukrów prostych: 51.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Magnez: 347.91 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 2671.66 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 118.94 mg; Witamina E: 9.91 mg; Sód: 1934.67 mg; Wapń: 722.89 mg;

<b>wtorek 2026-02-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab gotowany 80g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Ziemniaki 200g*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), papryka św. paski 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(9),	<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, jabłko deserowe 1 szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.26 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 69.69 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; Witamina B12: 2.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.46 g; suma cukrów prostych: 37.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Magnez: 354.57 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina A: 1868.10 mg; Witamina B6: 3.41 mg; Witamina C: 215.89 mg; Witamina E: 11.04 mg; Sód: 1792.40 mg; Wapń: 409.09 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-02-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka talarki 100g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g (1),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmieńna 200 g(1), surówka bułgarska 120g.(3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ogórek konserwowy 100g*, schab benedykta 50g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2240.96 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 82.74 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; Witamina B12: 5.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.15 g; suma cukrów prostych: 58.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Magnez: 331.54 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina A: 1464.30 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 164.80 mg; Witamina E: 10.55 mg; Sód: 2642.91 mg; Wapń: 1157.95 mg;

<b>środa 2026-02-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuly z wody 120 g, Kasza jęczmieńna 200 g(1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2088.82 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 71.14 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.69 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; Magnez: 314.72 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina A: 1294.50 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 165.71 mg; Witamina E: 8.40 mg; Sód: 2000.36 mg; Wapń: 1074.22 mg;

<b>środa 2026-02-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
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 1 szt. 52g (3), rzodkiewka talarki 100g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kasza gryczana 200 g,	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), ogórek konserwowy 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2194.85 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 77.04 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; suma cukrów prostych: 43.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Magnez: 397.57 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina A: 1504.60 mg; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 140.89 mg; Witamina E: 8.35 mg; Sód: 2161.63 mg; Wapń: 801.14 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-02-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), mięso z udźca indyka duszone 90g w sosie wł. 100g (1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ser żółty 60g (2), papryka kons. 100g(11),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, gruszka 1 szt., podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2301.71 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.00 g; suma cukrów prostych: 58.64 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; Magnez: 346.91 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina A: 2955.25 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 141.46 mg; Witamina E: 12.35 mg; Sód: 3969.11 mg; Wapń: 1064.58 mg;

<b>czwartek 2026-02-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), Ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mięso z udźca indyka duszone 90g w sosie wł. 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Banan 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2336.25 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.55 g; suma cukrów prostych: 80.09 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; Magnez: 413.54 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A: 990.45 mg; Witamina B6: 3.93 mg; Witamina C: 138.86 mg; Witamina E: 10.37 mg; Sód: 3782.07 mg; Wapń: 797.28 mg;

<b>czwartek 2026-02-26</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
Herbata b/c 250 g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), mięso z udźca indyka duszone 90g w sosie wł. 100g (1,2), Ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka konserwowa 50g (8), papryka kons. 100g(11),
<b>II Śniadanie:</b> twarożek 70g (2),	<b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 150ml,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2099.66 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 61.12 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; Witamina B12: 2.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56 g; suma cukrów prostych: 52.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Magnez: 389.01 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A: 2863.15 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 163.21 mg; Witamina E: 13.41 mg; Sód: 3753.31 mg; Wapń: 407.98 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (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),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^, Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 50g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2569.04 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; Witamina B12: 4.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; suma cukrów prostych: 59.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; Magnez: 409.55 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A: 1456.56 mg; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 167.73 mg; Witamina E: 13.23 mg; Sód: 2971.29 mg; Wapń: 1138.11 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g -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),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2015.78 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 69.01 g; Węglowodany ogółem: 258.29 g; Witamina B12: 4.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.91 g; suma cukrów prostych: 56.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; Magnez: 304.10 mg; Żelazo: 10.12 mg; Witamina A: 1906.01 mg; Witamina B6: 1.65 mg; Witamina C: 162.28 mg; Witamina E: 9.46 mg; Sód: 2656.98 mg; Wapń: 1023.47 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao b/c 250ml (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*,	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Surówka z kapusty kisz 120g*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 50g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: podpiłyki b/c 2szt. 15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1949.70 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 236.79 g; Witamina B12: 5.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.96 g; suma cukrów prostych: 43.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; Magnez: 338.80 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina A: 1637.61 mg; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 134.84 mg; Witamina E: 8.14 mg; Sód: 2645.81 mg; Wapń: 804.50 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-02-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, papryka św. paski 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1),	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa smażona 140g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g , sałatka z buraków 120g (3,11,13),	Masło 15g*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek kiszony 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, jabłko deserowe 1 szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2196.03 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 69.73 g; Węglowodany ogółem: 292.60 g; Witamina B12: 54.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.89 g; suma cukrów prostych: 57.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Magnez: 383.70 mg; Żelazo: 26.70 mg; Witamina A: 14976.60 mg; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 212.53 mg; Witamina E: 10.17 mg; Sód: 2671.52 mg; Wapń: 711.07 mg;

<b>sobota 2026-02-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g , buraczki gotowane 120g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, jabłko deserowe 1 szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2196.06 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 68.03 g; Węglowodany ogółem: 292.24 g; Witamina B12: 61.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.80 g; suma cukrów prostych: 56.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Magnez: 345.37 mg; Żelazo: 29.07 mg; Witamina A: 16712.30 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 171.60 mg; Witamina E: 9.21 mg; Sód: 1997.62 mg; Wapń: 741.88 mg;

<b>sobota 2026-02-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
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)*, papryka św. paski 100g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, wątróbka drobiowa gotowana 140g*, ziemniaki 200g , Sos pietruszkowy 100g (1,2), sałatka z buraków 120g (3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek kiszony 100g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,	<b>Podwieczorek:</b> Mus warzywno-owocowy 100g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Woda*, jabłko deserowe 1 szt. ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2087.53 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 62.88 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; Witamina B12: 60.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.76 g; suma cukrów prostych: 53.95 g; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; Magnez: 373.65 mg; Żelazo: 28.50 mg; Witamina A: 16872.50 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 248.60 mg; Witamina E: 9.17 mg; Sód: 2279.52 mg; Wapń: 400.12 mg;

Dietetyk

.....