

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), sos spaghetti 180g z mięsem i warzywami* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , podpiomyki b/c 2szt.15g (1), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.00 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 258.85 g; Witamina B12: 2.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.86 g; suma cukrów prostych: 50.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Magnez: 283.21 mg; Żelazo: 11.05 mg; Witamina A: 1415.14 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 191.59 mg; Witamina E: 11.60 mg; Sód: 1801.86 mg; Wapń: 718.97 mg;

środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g* (1,3,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twarożek 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , podpiomyki b/c 2szt.15g (1), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.90 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; Witamina B12: 2.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.09 g; suma cukrów prostych: 49.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Magnez: 295.00 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina A: 1239.90 mg; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 108.18 mg; Witamina E: 11.57 mg; Sód: 1803.81 mg; Wapń: 716.91 mg;

środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron razowy z sosem mięsno-warzywnym 350g* (1,3,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki bez cukru 15g (1,3),	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , podpiomyki b/c 2szt.15g (1), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.05 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; Witamina B12: 1.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 39.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; Magnez: 270.45 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A: 1410.85 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 187.69 mg; Witamina E: 11.35 mg; Sód: 1413.16 mg; Wapń: 453.01 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-12		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasta z fasoli 70g*, Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), Ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2649.08 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodany ogółem: 372.46 g; Witamina B12: 5.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.22 g; suma cukrów prostych: 60.46 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; Magnez: 458.53 mg; Żelazo: 17.45 mg; Witamina A: 1172.52 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 197.99 mg; Witamina E: 14.74 mg; Sód: 3077.38 mg; Wapń: 1227.72 mg;

czwartek 2026-03-12		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	Ryżowa 350ml* (8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, Ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopočka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.01 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; Witamina B12: 3.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.52 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Magnez: 345.30 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A: 814.25 mg; Witamina B6: 3.22 mg; Witamina C: 123.68 mg; Witamina E: 9.39 mg; Sód: 3005.47 mg; Wapń: 1059.38 mg;

czwartek 2026-03-12		
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), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,	Ryżowa 350ml* (8,13), schab duszony w sosie własnym 90g*, Ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: kefir 150ml (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.48 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 79.48 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Witamina B12: 4.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.77 g; suma cukrów prostych: 60.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Magnez: 386.65 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina A: 1040.15 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 167.12 mg; Witamina E: 12.72 mg; Sód: 2404.40 mg; Wapń: 900.91 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-13		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ser żółty 60g (2), Masło 20g*(2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), filet z mintaja smażony 100g (1,2,4,13,8), Ziemniaki 200g*, surówka z ogórka konserwowego 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*
		Posiłek nocny: gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2751.21 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 93.57 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; Witamina B12: 8.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.38 g; suma cukrów prostych: 95.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Magnez: 446.61 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina A: 1742.54 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 193.89 mg; Witamina E: 13.25 mg; Sód: 3730.02 mg; Wapń: 1489.68 mg;

piątek 2026-03-13		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 40g (2), Masło 20g*(2), jabłko deserowe 1 szt., dżem 50g, mix салат 5g*	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*
		Posiłek nocny: Banan 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.68 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 398.68 g; Witamina B12: 7.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.56 g; suma cukrów prostych: 150.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Magnez: 445.58 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A: 2971.84 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 133.85 mg; Witamina E: 11.32 mg; Sód: 2486.53 mg; Wapń: 1028.75 mg;

piątek 2026-03-13		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao bez cukru 250ml (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g*(2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, surówka z ogórka konserwowego 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*
II Śniadanie: szynka piastowska 50g(8),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 66.94 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; Witamina B12: 5.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.59 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Błonnik pokarmowy: 36.02 g; Magnez: 434.86 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina A: 1525.86 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 189.75 mg; Witamina E: 10.21 mg; Sód: 2648.49 mg; Wapń: 653.86 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa smażona 110g z cebulką 50g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g, sałatka z buraków 120g (3,11,13),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg krajanka 70g (2), Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2536.83 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; Witamina B12: 48.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 79.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; Magnez: 357.00 mg; Żelazo: 25.30 mg; Witamina A: 12824.50 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 170.76 mg; Witamina E: 11.28 mg; Sód: 2391.27 mg; Wapń: 747.57 mg;

sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g (1,2),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg krajanka 70g (2), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.26 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 84.65 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; Witamina B12: 62.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.25 g; suma cukrów prostych: 75.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; Magnez: 354.87 mg; Żelazo: 29.30 mg; Witamina A: 16688.10 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 199.59 mg; Witamina E: 8.28 mg; Sód: 2417.17 mg; Wapń: 769.98 mg;

sobota 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata bez cukru 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2), sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 200g,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony talarki 100g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), mix салат 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Biszkopty bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2259.83 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 86.96 g; Węglowodany ogółem: 268.63 g; Witamina B12: 62.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.01 g; suma cukrów prostych: 32.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g; Magnez: 349.25 mg; Żelazo: 30.86 mg; Witamina A: 16833.00 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 186.90 mg; Witamina E: 8.26 mg; Sód: 2116.92 mg; Wapń: 371.02 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 120g(1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.35 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 74.67 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Witamina B12: 2.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; Magnez: 362.47 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A: 1168.20 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 190.16 mg; Witamina E: 8.66 mg; Sód: 2694.64 mg; Wapń: 677.09 mg;

niedziela 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.57 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 281.38 g; Witamina B12: 2.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.97 g; suma cukrów prostych: 53.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; Magnez: 336.47 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina A: 1597.40 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 151.95 mg; Witamina E: 10.05 mg; Sód: 1963.16 mg; Wapń: 695.95 mg;

niedziela 2026-03-15 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), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.57 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodany ogółem: 272.09 g; Witamina B12: 2.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.98 g; suma cukrów prostych: 53.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Magnez: 407.47 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina A: 1788.00 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 211.25 mg; Witamina E: 10.35 mg; Sód: 2252.06 mg; Wapń: 491.85 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix sałat 5g*	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), surówka z ogórka konserwowego 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2510.51 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 81.85 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; Witamina B12: 4.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.95 g; suma cukrów prostych: 118.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g; Magnez: 350.38 mg; Żelazo: 9.68 mg; Witamina A: 1248.88 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 68.99 mg; Witamina E: 9.14 mg; Sód: 2378.20 mg; Wapń: 1082.93 mg;

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*.	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.61 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.74 g; suma cukrów prostych: 116.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; Magnez: 343.83 mg; Żelazo: 10.10 mg; Witamina A: 1616.58 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 114.75 mg; Witamina E: 9.97 mg; Sód: 2026.80 mg; Wapń: 1077.28 mg;

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*.	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), surówka z ogórka konserwowego 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza gryczana 200 g.	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*.
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2040.06 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 74.00 g; Węglowodany ogółem: 257.09 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 44.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Magnez: 366.38 mg; Żelazo: 10.18 mg; Witamina A: 1112.78 mg; Witamina B6: 1.91 mg; Witamina C: 104.26 mg; Witamina E: 7.76 mg; Sód: 1945.90 mg; Wapń: 742.48 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(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), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 90g, Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos musztardowy 100ml (1,2,11), surówka bułgarska 120g.(3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), papryka kons. 100g(11), Masło 15g*(2),
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.18 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 69.73 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; Witamina B12: 2.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.65 g; suma cukrów prostych: 47.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Magnez: 382.27 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A: 1324.30 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 266.67 mg; Witamina E: 11.27 mg; Sód: 2288.56 mg; Wapń: 827.76 mg;

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -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), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 80g w sosie wł. (1,13), Ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.27 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; Witamina B12: 3.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; suma cukrów prostych: 45.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Magnez: 360.84 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina A: 2675.80 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 146.35 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 1943.25 mg; Wapń: 772.36 mg;

wtorek 2026-03-17 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), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, sztuka mięsa z szynki wieprzowej 80g w sosie wł. (1,13), surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Masło 15g*(2), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczerek: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.53 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 70.22 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; Witamina B12: 3.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; suma cukrów prostych: 28.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; Magnez: 358.92 mg; Żelazo: 14.43 mg; Witamina A: 1465.80 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 263.17 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 1944.56 mg; Wapń: 420.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), papryka św. paski 100g*, herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g (1), mix sałat 5g*.	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml(1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: gruszka 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2621.98 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83 g; suma cukrów prostych: 83.00 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g; Magnez: 365.20 mg; Żelazo: 16.76 mg; Witamina A: 1491.10 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 193.06 mg; Witamina E: 12.76 mg; Sód: 2019.66 mg; Wapń: 905.42 mg;

środa 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, Ryż na mleku 350 ml*(2), mix sałat 5g*.	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, Twarożek z koperkiem - 70g (2), mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , mus warzywno-owocowy 100g, Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.69 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 57.68 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; Witamina B12: 3.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 76.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g; Magnez: 232.25 mg; Żelazo: 10.31 mg; Witamina A: 932.45 mg; Witamina B6: 1.36 mg; Witamina C: 114.21 mg; Witamina E: 9.63 mg; Sód: 1998.35 mg; Wapń: 760.35 mg;

środa 2026-03-18 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), szynka piastowska 50g(8), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*.	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Twarożek z koperkiem - 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*.
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: gruszka 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.19 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; Witamina B12: 2.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72 g; suma cukrów prostych: 65.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; Magnez: 258.50 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina A: 1096.35 mg; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 185.81 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 1627.85 mg; Wapń: 568.35 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19		
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*	Grochowa z ziem.350ml.(1,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13),	paprykarz 50g(4,8), herbata bez cukru 250ml, ogórek konserwowy 100g*, chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Masło 15g*(2), mix sałat 5g*
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2559.85 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 74.79 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; Witamina B12: 3.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.37 g; suma cukrów prostych: 104.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; Magnez: 430.74 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina A: 1123.01 mg; Witamina B6: 3.61 mg; Witamina C: 229.09 mg; Witamina E: 8.67 mg; Sód: 2635.45 mg; Wapń: 1023.96 mg;

czwartek 2026-03-19		
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*	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, buraczki gotowane 120g (1,2), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.57 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.54 g; suma cukrów prostych: 93.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Magnez: 351.84 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A: 919.85 mg; Witamina B6: 3.16 mg; Witamina C: 182.05 mg; Witamina E: 5.57 mg; Sód: 1787.58 mg; Wapń: 1061.76 mg;

czwartek 2026-03-19		
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*	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka meksykańska 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 100g*, mix sałat 5g*
II Śniadanie: sok warzywny 150ml ,	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.56 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; Witamina B12: 2.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.97 g; suma cukrów prostych: 66.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g; Magnez: 404.53 mg; Żelazo: 11.45 mg; Witamina A: 1273.67 mg; Witamina B6: 3.46 mg; Witamina C: 234.43 mg; Witamina E: 9.77 mg; Sód: 3096.70 mg; Wapń: 669.15 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kakao bez cukru 250ml (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Jajko w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), ziemniaki 200g*, Marchewka z groszkiem 120g.(1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.32 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 65.89 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; Witamina B12: 4.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.50 g; suma cukrów prostych: 120.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; Magnez: 382.55 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina A: 2961.84 mg; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 132.12 mg; Witamina E: 8.65 mg; Sód: 1346.99 mg; Wapń: 950.21 mg;

piątek 2026-03-20		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), mix салат 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g, bukiet warzyw królewski 120g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.61 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 62.97 g; Węglowodany ogółem: 322.76 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; suma cukrów prostych: 118.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; Magnez: 327.13 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina A: 1950.14 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 156.19 mg; Witamina E: 8.55 mg; Sód: 1505.93 mg; Wapń: 905.68 mg;

piątek 2026-03-20		
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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), 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, bukiet warzyw królewski 120g,	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 talarki 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: kiwi 1szt., Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.81 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.55 g; suma cukrów prostych: 56.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Magnez: 356.45 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina A: 2136.56 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 161.90 mg; Witamina E: 9.36 mg; Sód: 1696.86 mg; Wapń: 747.69 mg;

Dietetyk

.....