

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix sałat 5g*.	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), gulasz z serduszek drobiowych 150g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), ziemniaki 200g ,	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 100g, mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, galaretką 250g, gruszka 1 szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.21 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 70.66 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Witamina B12: 2.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.07 g; suma cukrów prostych: 71.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; Magnez: 279.70 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina A: 856.03 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 111.21 mg; Witamina E: 10.37 mg; Sód: 3227.86 mg; Wapń: 627.02 mg;

sobota 2026-03-21 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiewka talarki 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix sałat 5g*.	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), gulasz z serduszek drobiowych 150g (1)*, ziemniaki 200g ,	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, mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1 szt. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.80 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 299.20 g; Witamina B12: 2.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.94 g; suma cukrów prostych: 57.14 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Magnez: 278.59 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 814.06 mg; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 114.56 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 3307.39 mg; Wapń: 726.60 mg;

sobota 2026-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor 100g, mix sałat 5g*.	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), gulasz z serduszek drobiowych 150g (1)*, ziemniaki 200g ,	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 100g, mix sałat 5g*.
II Śniadanie: twarożek 70g (2),	Podwieczorek: jabłko deserowe 1 szt. ,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.11 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; Witamina B12: 2.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 71.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Magnez: 323.40 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina A: 778.53 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 123.01 mg; Witamina E: 10.56 mg; Sód: 2890.81 mg; Wapń: 510.07 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-22		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka piastowska 50g(8), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), udko pieczone 1 por ^A , ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.12 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 80.57 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; Witamina B12: 3.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.54 g; suma cukrów prostych: 54.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Magnez: 354.67 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A: 1119.90 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 269.56 mg; Witamina E: 13.73 mg; Sód: 2751.17 mg; Wapń: 842.03 mg;

niedziela 2026-03-22		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 200g, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt, galaretki 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.42 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 76.47 g; Węglowodany ogółem: 252.94 g; Witamina B12: 4.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.40 g; suma cukrów prostych: 63.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g; Magnez: 355.52 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina A: 892.80 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 154.18 mg; Witamina E: 7.58 mg; Sód: 1996.25 mg; Wapń: 1056.65 mg;

niedziela 2026-03-22		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), szynka piastowska 50g(8), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroz. 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)*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.17 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; Witamina B12: 4.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.34 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Magnez: 349.25 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina A: 1439.60 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 239.23 mg; Witamina E: 10.05 mg; Sód: 2042.38 mg; Wapń: 629.17 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
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), mix sałat 5g*,	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), mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2622.24 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 404.52 g; Witamina B12: 3.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.30 g; suma cukrów prostych: 109.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Magnez: 405.02 mg; Żelazo: 13.74 mg; Witamina A: 1035.96 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 117.05 mg; Witamina E: 8.60 mg; Sód: 1996.20 mg; Wapń: 1118.25 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
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), mix sałat 5g*,	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, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.64 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 64.74 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.77 g; suma cukrów prostych: 108.35 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; Magnez: 314.47 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A: 1200.20 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 142.05 mg; Witamina E: 9.08 mg; Sód: 1894.99 mg; Wapń: 1008.20 mg;

poniedziałek 2026-03-23 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), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, sałata zielona z jogurtem (2) 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, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: szynka piastowska 50g(8),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, Grejfrut 1/2 szt , serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.20 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz: 66.48 g; Węglowodany ogółem: 288.24 g; Witamina B12: 2.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.38 g; suma cukrów prostych: 85.74 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g; Magnez: 305.37 mg; Żelazo: 9.79 mg; Witamina A: 902.20 mg; Witamina B6: 1.71 mg; Witamina C: 156.84 mg; Witamina E: 9.17 mg; Sód: 1484.59 mg; Wapń: 660.74 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), rzodkiew biała talarki 100g, mix sałat 5g*,	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, Kotlet 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*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1 szt. , podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.21 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 83.28 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; Witamina B12: 3.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; suma cukrów prostych: 51.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; Magnez: 396.88 mg; Żelazo: 14.36 mg; Witamina A: 1887.11 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 237.14 mg; Witamina E: 14.70 mg; Sód: 2569.14 mg; Wapń: 753.51 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
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), mix sałat 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), marchew gotowana 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, schab gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (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, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1 szt. , podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.12 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; Witamina B12: 3.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 52.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Magnez: 351.99 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A: 2725.90 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 133.29 mg; Witamina E: 10.12 mg; Sód: 1940.55 mg; Wapń: 745.71 mg;

wtorek 2026-03-24 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), rzodkiew biała talarki 100g, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), mix sałat 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab gotowany 80g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos pietruszkowy 100g (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*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1 szt. , podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.28 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 71.58 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; Witamina B12: 2.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.54 g; suma cukrów prostych: 53.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; Magnez: 356.35 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina A: 1890.14 mg; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 243.78 mg; Witamina E: 11.10 mg; Sód: 1794.88 mg; Wapń: 444.26 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-25		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne 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), mix sałat 5g*.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz drobiowy z soczewicą 150g (1,8,13)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmienna 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, mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.66 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; Witamina B12: 4.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.64 g; suma cukrów prostych: 66.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Magnez: 309.95 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina A: 1065.40 mg; Witamina B6: 1.91 mg; Witamina C: 79.61 mg; Witamina E: 7.62 mg; Sód: 2426.65 mg; Wapń: 1071.10 mg;

środa 2026-03-25		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
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 jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), mix sałat 5g*.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g, Kasza jęczmienna 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), mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.80 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 277.64 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.51 g; suma cukrów prostych: 51.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; Magnez: 314.15 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina A: 1272.36 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 164.14 mg; Witamina E: 8.50 mg; Sód: 1998.38 mg; Wapń: 1073.05 mg;

środa 2026-03-25		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. 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*, mix sałat 5g*.
II Śniadanie: polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: Biskopki bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.66 g; suma cukrów prostych: 68.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; Magnez: 380.47 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A: 1186.50 mg; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 82.38 mg; Witamina E: 6.34 mg; Sód: 2097.96 mg; Wapń: 720.07 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
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), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)*, 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), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt., Biskvoty bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.42 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; Witamina B12: 2.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.05 g; suma cukrów prostych: 62.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; Magnez: 303.04 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A: 1019.90 mg; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 184.00 mg; Witamina E: 11.91 mg; Sód: 2983.00 mg; Wapń: 1006.25 mg;

czwartek 2026-03-26		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
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), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)*, Ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 120g, 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, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.98 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.37 g; suma cukrów prostych: 76.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; Magnez: 384.77 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina A: 813.80 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 144.38 mg; Witamina E: 10.39 mg; Sód: 2621.69 mg; Wapń: 733.18 mg;

czwartek 2026-03-26		
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, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)*, mięso z udźca indyka duszone 90g w sosie wł. 100g (1,2), Ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot z owoców mroż. 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), mix салат 5g*,
II Śniadanie: twarożek 70g (2),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.87 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; Witamina B12: 1.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.33 g; suma cukrów prostych: 71.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.00 g; Magnez: 346.64 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina A: 931.40 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 209.49 mg; Witamina E: 13.03 mg; Sód: 2767.65 mg; Wapń: 353.25 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-27 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), mix салат 5g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 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 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2644.27 kcal; Białko ogółem: 122.05 g; Tłuszcz: 86.42 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; Witamina B12: 4.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.01 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.45 g; Magnez: 441.00 mg; Żelazo: 15.49 mg; Witamina A: 1298.46 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 198.94 mg; Witamina E: 15.33 mg; Sód: 2308.31 mg; Wapń: 1120.79 mg;

piątek 2026-03-27 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), mix салат 5g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1938.26 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 63.62 g; Węglowodany ogółem: 257.14 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.76 g; suma cukrów prostych: 59.87 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; Magnez: 313.98 mg; Żelazo: 10.63 mg; Witamina A: 1995.65 mg; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 171.66 mg; Witamina E: 9.58 mg; Sód: 2264.50 mg; Wapń: 1026.50 mg;

piątek 2026-03-27 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)*, mix салат 5g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 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*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.71 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 251.81 g; Witamina B12: 5.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; suma cukrów prostych: 61.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Magnez: 355.03 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina A: 2149.30 mg; Witamina B6: 1.93 mg; Witamina C: 165.11 mg; Witamina E: 9.40 mg; Sód: 2018.80 mg; Wapń: 796.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-28 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)*, papryka św. paski 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Bigos 300g* (1,8,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g, Salata zielona z sosem winegret 80g,	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, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1 szt. , Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.80 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; Witamina B12: 2.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.14 g; suma cukrów prostych: 48.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; Magnez: 365.78 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina A: 1218.80 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 226.77 mg; Witamina E: 11.64 mg; Sód: 3226.32 mg; Wapń: 761.55 mg;

sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
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), mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), 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), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1 szt. , Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.73 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 60.05 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Witamina B12: 2.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; suma cukrów prostych: 53.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; Magnez: 303.19 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A: 788.30 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 111.73 mg; Witamina E: 8.27 mg; Sód: 2275.93 mg; Wapń: 693.84 mg;

sobota 2026-03-28 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)*, papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g, 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, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100g*,	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1 szt. , Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.38 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; Witamina B12: 1.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.23 g; suma cukrów prostych: 74.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; Magnez: 313.87 mg; Żelazo: 9.84 mg; Witamina A: 949.80 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 181.16 mg; Witamina E: 7.44 mg; Sód: 2500.76 mg; Wapń: 309.31 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-29		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), 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*,	Masło 15g*(2), twaróg krajanka 70g (2), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2636.05 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 90.13 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.30 g; suma cukrów prostych: 79.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.57 g; Magnez: 394.12 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina A: 1001.30 mg; Witamina B6: 3.67 mg; Witamina C: 212.76 mg; Witamina E: 9.14 mg; Sód: 2839.39 mg; Wapń: 667.44 mg;

niedziela 2026-03-29		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	twaróg krajanka 70g (2), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2498.07 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 89.64 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.27 g; suma cukrów prostych: 79.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Magnez: 395.67 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina A: 1577.10 mg; Witamina B6: 3.58 mg; Witamina C: 175.15 mg; Witamina E: 9.97 mg; Sód: 2377.16 mg; Wapń: 684.45 mg;

niedziela 2026-03-29		
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), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	twaróg krajanka 70g (2), Masło 15g*(2), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), mix салат 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt., mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.20 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 96.77 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; Witamina B12: 4.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.04 g; suma cukrów prostych: 39.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Magnez: 400.58 mg; Żelazo: 16.70 mg; Witamina A: 1832.49 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 274.16 mg; Witamina E: 11.02 mg; Sód: 2441.71 mg; Wapń: 546.44 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g,	kajzerka 50g -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), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2662.44 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g; Witamina B12: 5.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.41 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; Magnez: 350.54 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A: 1264.80 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 89.16 mg; Witamina E: 9.28 mg; Sód: 2567.02 mg; Wapń: 1215.44 mg;

poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g*,	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), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.19 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; suma cukrów prostych: 66.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Magnez: 286.97 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1855.70 mg; Witamina B6: 1.75 mg; Witamina C: 104.33 mg; Witamina E: 9.72 mg; Sód: 2252.24 mg; Wapń: 1184.65 mg;

poniedziałek 2026-03-30 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), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g*,	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), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.34 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 66.74 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; Witamina B12: 3.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.42 g; suma cukrów prostych: 49.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Magnez: 306.32 mg; Żelazo: 9.87 mg; Witamina A: 1689.80 mg; Witamina B6: 1.68 mg; Witamina C: 89.13 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 1894.09 mg; Wapń: 987.00 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31		
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 razowy 30g (1 kromka) (1), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 92.22 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; Witamina B12: 4.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.23 g; suma cukrów prostych: 66.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Magnez: 297.38 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina A: 1569.81 mg; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 96.68 mg; Witamina E: 15.43 mg; Sód: 3198.68 mg; Wapń: 732.88 mg;

wtorek 2026-03-31		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twarożek 70g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 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, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.63 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 73.45 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; Witamina B12: 3.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.87 g; suma cukrów prostych: 57.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; Magnez: 275.76 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A: 1146.36 mg; Witamina B6: 1.77 mg; Witamina C: 116.39 mg; Witamina E: 11.43 mg; Sód: 2328.68 mg; Wapń: 782.23 mg;

wtorek 2026-03-31		
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, twarożek 70g (2), mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), paprykarz 70g (4,8), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: sok warzywny 150ml ,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.99 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 72.73 g; Węglowodany ogółem: 267.97 g; Witamina B12: 2.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.96 g; suma cukrów prostych: 73.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Magnez: 273.84 mg; Żelazo: 12.94 mg; Witamina A: 1225.67 mg; Witamina B6: 1.80 mg; Witamina C: 97.86 mg; Witamina E: 12.76 mg; Sód: 2707.49 mg; Wapń: 366.95 mg;

Dietetyk

.....