

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), 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*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Fasolka po bretońsku 300g(1,8), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 80g, ziemniaki 200g	kajzerka 50g -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*,
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt., Woda*, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2645.28 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 86.79 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.26 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g; Magnez: 540.00 mg; Żelazo: 19.89 mg; Witamina A: 1452.02 mg; Witamina B6: 3.48 mg; Witamina C: 300.11 mg; Witamina E: 12.63 mg; Sód: 2376.76 mg; Wapń: 1166.55 mg;

<b>środa 2026-04-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g, Sos koperkowy 100g (1,2),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z rzodkiewką z koperkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt., Woda*, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2233.96 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.57 g; suma cukrów prostych: 63.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Magnez: 361.16 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina A: 1033.10 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 214.73 mg; Witamina E: 8.86 mg; Sód: 2592.17 mg; Wapń: 1027.38 mg;

<b>środa 2026-04-01</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), 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*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), buraczki gotowane 120g (1,2), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g, Sos koperkowy 100g (1,2),	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*,
<b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt., Woda*, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2334.60 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 68.83 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; Witamina B12: 3.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 48.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; Magnez: 362.63 mg; Żelazo: 15.59 mg; Witamina A: 1486.05 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 290.96 mg; Witamina E: 9.51 mg; Sód: 2490.73 mg; Wapń: 703.50 mg;

## Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka piastowska 50g(8), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	tomatowa z makaronem 350ml (1,2,3,8,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), pieczeń wieprzowa 80g (1), Ziemniaki 200g*, surówka porowa 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 60g(4,8), Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2221.99 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 69.52 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.22 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Magnez: 387.84 mg; Żelazo: 12.60 mg; Witamina A: 1168.70 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 154.46 mg; Witamina E: 12.49 mg; Sód: 3322.87 mg; Wapń: 809.57 mg;

<b>czwartek 2026-04-02</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), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix sałat 5g*,	tomatowa z makaronem 350ml (1,2,3,8,13), Sztuka mięsa wieprzowa 80g, Ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopočka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2269.86 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 63.30 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; Witamina B12: 2.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; suma cukrów prostych: 83.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; Magnez: 388.46 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina A: 1179.80 mg; Witamina B6: 3.75 mg; Witamina C: 153.41 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 2810.03 mg; Wapń: 777.75 mg;

<b>czwartek 2026-04-02</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
Herbata ekspresowa b/c 250ml,*, chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka piastowska 50g(8), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	tomatowa z makaronem 350ml (1,2,3,8,13), Sztuka mięsa wieprzowa 80g, Ziemniaki 200g*, surówka porowa 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Paprykarz 60g(4,8), Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, mix sałat 5g*,
<b>II Śniadanie:</b> twaróg 70g (2),	<b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(9),	<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2189.81 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 315.93 g; Witamina B12: 2.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; Magnez: 415.11 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A: 1195.90 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 166.63 mg; Witamina E: 13.20 mg; Sód: 3298.13 mg; Wapń: 533.79 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-03 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*	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, pasta z sera białego i brokuła 60g (2)^, Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2559.48 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 95.07 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; Witamina B12: 7.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.38 g; suma cukrów prostych: 50.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Magnez: 401.67 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina A: 1426.79 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 210.68 mg; Witamina E: 13.94 mg; Sód: 3194.32 mg; Wapń: 1379.14 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, pasta z sera białego i brokuła 60g (2)^, Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2117.94 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; Witamina B12: 6.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 55.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Magnez: 361.58 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A: 1699.55 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 163.06 mg; Witamina E: 9.34 mg; Sód: 2233.09 mg; Wapń: 946.77 mg;

piątek 2026-04-03 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*	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 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, pasta z sera białego i brokuła 60g (2)^, Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: sok warzywny 150ml,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Biskopki bez cukru 15g (1,3), mandarynka 1 szt., Woda*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2251.73 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 59.37 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; Witamina B12: 5.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.58 g; suma cukrów prostych: 58.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; Magnez: 414.46 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A: 1380.78 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 224.41 mg; Witamina E: 8.85 mg; Sód: 2824.84 mg; Wapń: 627.53 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-04-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
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), Pasta z fasoli 70g*, Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), gulasz z soczewicy 150g (1,8,13)*, Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1szt, Woda*, mus warzywno-owocowy 100g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2209.74 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 61.27 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; Witamina B12: 2.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; suma cukrów prostych: 66.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.37 g; Magnez: 431.10 mg; Żelazo: 16.91 mg; Witamina A: 1755.99 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 254.36 mg; Witamina E: 12.13 mg; Sód: 2464.89 mg; Wapń: 784.03 mg;

<b>sobota 2026-04-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homog. naturalny 70g. (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2167.86 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 80.29 g; Węglowodany ogółem: 290.38 g; Witamina B12: 2.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.50 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; Magnez: 308.89 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina A: 1788.99 mg; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 186.08 mg; Witamina E: 14.07 mg; Sód: 2007.14 mg; Wapń: 795.88 mg;

<b>sobota 2026-04-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
Herbata bez cukru 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasta z fasoli 70g*, papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), gulasz z soczewicy 150g (1,8,13)*, Kasza gryczana 200 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), ogórek konserwowy 100g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), mix sałat 5g*,
<b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> podplomyki b/c 2szt. 15g (1),	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1szt, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2381.59 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; Witamina B12: 1.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; suma cukrów prostych: 56.32 g; Błonnik pokarmowy: 49.70 g; Magnez: 488.10 mg; Żelazo: 17.18 mg; Witamina A: 1676.99 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 251.36 mg; Witamina E: 11.10 mg; Sód: 2270.59 mg; Wapń: 566.43 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-04-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
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), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*, babka świąteczna 60g (1,2,3), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), chrzan 10g (2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, 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), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2724.05 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 99.67 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; Witamina B12: 4.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.43 g; suma cukrów prostych: 79.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Magnez: 347.77 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina A: 1173.10 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 148.00 mg; Witamina E: 9.29 mg; Sód: 3096.34 mg; Wapń: 796.54 mg;

<b>niedziela 2026-04-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*, babka świąteczna 60g (1,2,3), dżem 25g - 1 szt.,	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*,	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 sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2682.36 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; Witamina B12: 3.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.70 g; suma cukrów prostych: 108.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Magnez: 340.39 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina A: 886.20 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 168.80 mg; Witamina E: 8.45 mg; Sód: 2996.86 mg; Wapń: 807.42 mg;

<b>niedziela 2026-04-05</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*, babka świąteczna 60g (1,2,3), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), serek tartare 20g (2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g, 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), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
<b>II Śniadanie:</b> polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13),	<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2762.75 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 102.43 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.75 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; Magnez: 357.62 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina A: 1431.80 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 133.60 mg; Witamina E: 9.76 mg; Sód: 3163.74 mg; Wapń: 475.99 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*, Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3),	żurek z ziemn. 350ml.(1,2,8,13), rolada wp 90g z sosem pieczeniowym (1,3), Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), papryka kons. 100g(11), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, Woda*, Wafle ryżowe 20g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2723.10 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 91.10 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; Witamina B12: 3.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.44 g; suma cukrów prostych: 92.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Magnez: 388.69 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina A: 835.79 mg; Witamina B6: 3.65 mg; Witamina C: 237.66 mg; Witamina E: 13.81 mg; Sód: 3228.13 mg; Wapń: 981.77 mg;

<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*, Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), ziemniaki 200g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, Woda*, Wafle ryżowe 20g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2634.95 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.11 g; suma cukrów prostych: 100.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Magnez: 386.47 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina A: 949.05 mg; Witamina B6: 3.75 mg; Witamina C: 145.36 mg; Witamina E: 8.95 mg; Sód: 2534.74 mg; Wapń: 904.39 mg;

<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki , chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*, Ciasto drożdżowe 60g* (1,2,3),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g , Sałatka z kapust czerwonej 120g(3,11,13), ziemniaki 200g ,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,
<b>II Śniadanie:</b> kefir 150ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> Grejfrut 1/2 szt , Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2638.86 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 68.85 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.68 g; suma cukrów prostych: 70.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g; Magnez: 424.55 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina A: 915.90 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 325.67 mg; Witamina E: 9.95 mg; Sód: 2534.53 mg; Wapń: 828.02 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-04-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Ryż na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), makaron ze szpinakiem i mięsem drob. 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, 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), ogórek kiszony 100g, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), gruszka 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2502.40 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; Witamina B12: 2.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 73.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Magnez: 329.50 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina A: 1328.70 mg; Witamina B6: 1.66 mg; Witamina C: 93.21 mg; Witamina E: 12.69 mg; Sód: 3062.99 mg; Wapń: 681.52 mg;

<b>wtorek 2026-04-07</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 konserwowa 50g (8), Ryż na mleku 350 ml*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), makaron ze szpinakiem i mięsem drob. 350g (1,2,3), marchew gotowana 120g <sup>A</sup> , 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, mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), mandarynka 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2352.49 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; Witamina B12: 2.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.26 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; Magnez: 291.36 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina A: 3063.77 mg; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 120.14 mg; Witamina E: 12.42 mg; Sód: 2430.81 mg; Wapń: 718.70 mg;

<b>wtorek 2026-04-07</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), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Ziemiaki 200g*, makaron razowy ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (1,2,3), 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), ogórek kiszony 100g, herbata bez cukru 250ml, mix sałat 5g*,
<b>II Śniadanie:</b> twaróg 70g (2),	<b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(9),	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), gruszka 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2760.81 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 398.38 g; Witamina B12: 1.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.17 g; suma cukrów prostych: 63.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.36 g; Magnez: 395.20 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina A: 1279.70 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 126.86 mg; Witamina E: 12.32 mg; Sód: 2901.95 mg; Wapń: 384.90 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-04-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
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), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałatka z buraczków z oliwą 120 g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13),	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*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1szt, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1), Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2037.87 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; Witamina B12: 2.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.73 g; suma cukrów prostych: 59.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Magnez: 298.55 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina A: 1302.25 mg; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 191.85 mg; Witamina E: 10.48 mg; Sód: 2491.08 mg; Wapń: 718.87 mg;

<b>środa 2026-04-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 1szt (1), chleb pszenno-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), ziemniaki 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałatka z buraczków z oliwą 120 g, gulasz z indyka 150g (1,13)*,	kajzerka 1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twarożek 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1szt, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1), Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.95 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 65.30 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; Witamina B12: 2.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.94 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Magnez: 318.23 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina A: 813.50 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 129.68 mg; Witamina E: 8.90 mg; Sód: 2023.07 mg; Wapń: 678.86 mg;

<b>środa 2026-04-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
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), ziemniaki 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałatka z buraczków z oliwą 120 g, gulasz z indyka 150g (1,13)*,	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*,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	<b>Podwieczorek:</b> Biskopki bez cukru 15g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1szt, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1), Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.75 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 59.69 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; Witamina B12: 1.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 47.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Magnez: 326.88 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina A: 1020.15 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 209.69 mg; Witamina E: 8.86 mg; Sód: 1849.37 mg; Wapń: 494.16 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
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), ser żółty 60g (2), Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), Ziemniaki 200g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2712.77 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 102.83 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; Witamina B12: 5.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.83 g; suma cukrów prostych: 70.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Magnez: 380.85 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina A: 1419.70 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 152.05 mg; Witamina E: 13.20 mg; Sód: 2857.41 mg; Wapń: 1534.17 mg;

<b>czwartek 2026-04-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
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 sałat 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), 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 sałat 5g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2328.86 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.15 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; Magnez: 369.42 mg; Żelazo: 11.05 mg; Witamina A: 863.45 mg; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 172.18 mg; Witamina E: 7.57 mg; Sód: 3120.41 mg; Wapń: 1071.08 mg;

<b>czwartek 2026-04-09</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), ser żółty 60g (2), Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Ziemniaki 200g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, polędwica sopočka 50g(1,8), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
<b>II Śniadanie:</b> kefir 150ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2518.92 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.90 g; suma cukrów prostych: 73.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Magnez: 418.17 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A: 980.65 mg; Witamina B6: 3.27 mg; Witamina C: 148.32 mg; Witamina E: 7.08 mg; Sód: 2873.46 mg; Wapń: 1311.48 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-04-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), mix sałat 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), jajko w sosie chrzanowym 1szt. (1,2,3), 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, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2425.58 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 76.92 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; Witamina B12: 4.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; Magnez: 346.75 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina A: 1769.14 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 184.46 mg; Witamina E: 9.89 mg; Sód: 2852.39 mg; Wapń: 1036.48 mg;

<b>piątek 2026-04-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg 50g(2)*, Masło 20g* (2), jabłko deserowe 1szt, miód 1 szt.(25g), mix sałat 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), ziemniaki 200g, marchew gotowana 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2809.42 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 67.17 g; Węglowodany ogółem: 443.59 g; Witamina B12: 4.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.24 g; suma cukrów prostych: 137.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g; Magnez: 391.83 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina A: 2918.13 mg; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 110.46 mg; Witamina E: 10.09 mg; Sód: 2191.32 mg; Wapń: 1078.96 mg;

<b>piątek 2026-04-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
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 sałat 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Jajko w sosie koperkowym 1 szt (1,2,3), Ziemniaki 200g*, surówka z ogórka konserwowego 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
<b>II Śniadanie:</b> szynka piastowska 50g(8),	<b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(9),	<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2368.71 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; Magnez: 362.04 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina A: 1728.29 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 179.17 mg; Witamina E: 9.39 mg; Sód: 2605.91 mg; Wapń: 678.12 mg;

Dietetyk

.....