

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-11		
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), 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]: 2448.63 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 301.58 g; Witamina B12: 48.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.65 g; suma cukrów prostych: 56.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Magnez: 364.70 mg; Żelazo: 25.59 mg; Witamina A: 12892.60 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 183.73 mg; Witamina E: 11.94 mg; Sód: 2401.87 mg; Wapń: 758.12 mg;

sobota 2026-04-11		
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), 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]: 2372.46 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 84.78 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; Witamina B12: 62.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.29 g; suma cukrów prostych: 52.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; Magnez: 360.07 mg; Żelazo: 29.76 mg; Witamina A: 16730.30 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 216.60 mg; Witamina E: 8.92 mg; Sód: 2425.42 mg; Wapń: 780.88 mg;

sobota 2026-04-11		
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]: 2278.43 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; Witamina B12: 62.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.05 g; suma cukrów prostych: 35.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Magnez: 358.45 mg; Żelazo: 31.24 mg; Witamina A: 16904.70 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 203.60 mg; Witamina E: 8.98 mg; Sód: 2128.07 mg; Wapń: 385.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-12 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]: 2329.30 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 75.55 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; Witamina B12: 2.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.35 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.29 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: 3235.19 mg; Wapń: 677.09 mg;

niedziela 2026-04-12 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*, cukinia gotowana 120g , 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]: 2304.50 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; Witamina B12: 2.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.33 g; suma cukrów prostych: 56.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Magnez: 311.02 mg; Żelazo: 10.87 mg; Witamina A: 843.80 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 111.20 mg; Witamina E: 8.36 mg; Sód: 2479.99 mg; Wapń: 623.54 mg;

niedziela 2026-04-12 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*, cukinia gotowana 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), 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]: 2250.20 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; Witamina B12: 2.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.34 g; suma cukrów prostych: 55.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; Magnez: 382.02 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina A: 1034.40 mg; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 170.50 mg; Witamina E: 8.66 mg; Sód: 2931.19 mg; Wapń: 419.44 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Pasta z fasoli 70g*, 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 kisz. 120g(11,13), 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]: 2499.91 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 79.10 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.42 g; suma cukrów prostych: 86.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; Magnez: 477.41 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 1177.08 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 82.31 mg; Witamina E: 8.06 mg; Sód: 2689.17 mg; Wapń: 1140.46 mg;

poniedziałek 2026-04-13 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Masło 20g* (2), twarożek 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]: 2372.99 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 78.09 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; Witamina B12: 4.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.49 g; suma cukrów prostych: 88.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; Magnez: 348.46 mg; Żelazo: 10.26 mg; Witamina A: 1653.42 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 121.41 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 2217.37 mg; Wapń: 1101.70 mg;

poniedziałek 2026-04-13 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), twarożek 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 kisz. 120g(11,13), 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]: 2391.72 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.45 g; suma cukrów prostych: 44.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g; Magnez: 414.75 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A: 1060.41 mg; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 119.70 mg; Witamina E: 7.30 mg; Sód: 2818.65 mg; Wapń: 773.99 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-14 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), Filet z kurczaka duszony 80g, Ryż biały 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), sos curry 100ml,	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]: 2111.44 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Witamina B12: 2.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.44 g; suma cukrów prostych: 51.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; Magnez: 291.47 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A: 983.45 mg; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 170.95 mg; Witamina E: 9.02 mg; Sód: 2518.08 mg; Wapń: 657.22 mg;

wtorek 2026-04-14 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), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Ryż biały 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), 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]: 2066.19 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; Witamina B12: 2.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.05 g; suma cukrów prostych: 43.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; Magnez: 289.27 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 846.30 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 121.49 mg; Witamina E: 8.27 mg; Sód: 2069.05 mg; Wapń: 701.31 mg;

wtorek 2026-04-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1 kromka 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), ryż brązowy 200g, Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (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),	Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.71 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 285.14 g; Witamina B12: 3.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; suma cukrów prostych: 35.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Magnez: 310.32 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A: 1141.10 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 167.93 mg; Witamina E: 8.90 mg; Sód: 2238.59 mg; Wapń: 335.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-15 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 салат 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, polędwica sopocka 50g(1,8), mix салат 5g*.
		Posiłek nocny: gruszka 1 szt., serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2736.19 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 80.70 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; Witamina B12: 5.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 81.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; Magnez: 376.54 mg; Żelazo: 17.36 mg; Witamina A: 1541.97 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 175.16 mg; Witamina E: 12.97 mg; Sód: 2516.97 mg; Wapń: 933.32 mg;

środa 2026-04-15 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 салат 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 салат 5g*.
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1 szt. , mus warzywno-owocowy 100g, Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.55 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 57.20 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; Witamina B12: 3.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 76.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; Magnez: 233.69 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 963.17 mg; Witamina B6: 1.37 mg; Witamina C: 116.29 mg; Witamina E: 9.70 mg; Sód: 2179.59 mg; Wapń: 764.19 mg;

środa 2026-04-15 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 салат 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), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*.
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: gruszka 1 szt., serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.70 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 61.87 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78 g; suma cukrów prostych: 64.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Magnez: 269.84 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A: 1147.22 mg; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 167.91 mg; Witamina E: 11.11 mg; Sód: 2307.86 mg; Wapń: 596.25 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-16		
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*	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3),	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]: 2519.66 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 87.01 g; Węglowodany ogółem: 339.27 g; Witamina B12: 4.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.77 g; suma cukrów prostych: 72.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Magnez: 378.95 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina A: 1239.10 mg; Witamina B6: 3.56 mg; Witamina C: 234.48 mg; Witamina E: 12.65 mg; Sód: 2710.00 mg; Wapń: 1040.22 mg;

czwartek 2026-04-16		
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*	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, marchew gotowana 120g ^A , schab gotowany 80g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , połędwica 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]: 2136.83 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 68.19 g; Węglowodany ogółem: 286.74 g; Witamina B12: 3.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 58.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Magnez: 359.18 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina A: 2709.03 mg; Witamina B6: 3.57 mg; Witamina C: 179.05 mg; Witamina E: 7.37 mg; Sód: 1816.94 mg; Wapń: 1075.86 mg;

czwartek 2026-04-16		
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*	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), schab gotowany 80g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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]: 2407.24 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; Witamina B12: 2.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.23 g; suma cukrów prostych: 65.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Magnez: 421.33 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A: 1342.48 mg; Witamina B6: 3.79 mg; Witamina C: 245.80 mg; Witamina E: 10.99 mg; Sód: 3279.06 mg; Wapń: 707.30 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17 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 350g (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ser żółty 60g (2), mix салат 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 120g [^] , Kompot z owoców mroz. 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]: 2471.97 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 75.42 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; Witamina B12: 7.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.78 g; suma cukrów prostych: 84.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Magnez: 442.62 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina A: 1349.81 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 142.10 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 1816.65 mg; Wapń: 1323.43 mg;

piątek 2026-04-17 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 350g (1,2), mix салат 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos pietruszkowy 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]: 2150.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 62.91 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; Witamina B12: 6.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.04 g; suma cukrów prostych: 85.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Magnez: 374.55 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A: 2002.30 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 165.50 mg; Witamina E: 9.76 mg; Sód: 1731.02 mg; Wapń: 877.95 mg;

piątek 2026-04-17 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 ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g , puree z zielonego groszku 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]: 2240.82 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 327.09 g; Witamina B12: 5.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; suma cukrów prostych: 55.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Magnez: 406.37 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina A: 1121.01 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 150.54 mg; Witamina E: 9.57 mg; Sód: 2360.35 mg; Wapń: 702.73 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-18 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), Łazanki z kapustą kisz i mięsem 350g (1,3,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 80g, 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*, galaretki 250g, gruszka 1 szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.21 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 80.57 g; Węglowodany ogółem: 363.53 g; Witamina B12: 2.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.75 g; suma cukrów prostych: 57.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Magnez: 324.92 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina A: 962.84 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 136.79 mg; Witamina E: 11.46 mg; Sód: 4054.87 mg; Wapń: 712.33 mg;

sobota 2026-04-18 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), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g , Sos koperkowy 100g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 165g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2173.10 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; Witamina B12: 2.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.97 g; suma cukrów prostych: 59.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Magnez: 283.04 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina A: 868.16 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 127.44 mg; Witamina E: 10.76 mg; Sód: 3492.29 mg; Wapń: 731.70 mg;

sobota 2026-04-18 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 z marchewki z jabłkiem 120g, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g , 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), Twarożek ze szczypiorkiem 70g(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*.
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: jabłko deserowe 165g.	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.60 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; Witamina B12: 3.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.36 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.80 g; Magnez: 329.55 mg; Żelazo: 16.34 mg; Witamina A: 1047.63 mg; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 124.39 mg; Witamina E: 11.90 mg; Sód: 3365.66 mg; Wapń: 490.47 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-19		
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 [^] , 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), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt, Woda*, podpiomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.77 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 68.96 g; Węglowodany ogółem: 264.04 g; Witamina B12: 2.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; Magnez: 301.15 mg; Żelazo: 9.94 mg; Witamina A: 1071.10 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 194.52 mg; Witamina E: 8.45 mg; Sód: 2435.93 mg; Wapń: 587.37 mg;

niedziela 2026-04-19		
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), Udka 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]: 2097.37 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.00 g; suma cukrów prostych: 59.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Magnez: 344.42 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina A: 879.70 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 150.68 mg; Witamina E: 8.33 mg; Sód: 2093.60 mg; Wapń: 984.35 mg;

niedziela 2026-04-19		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), 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), Udka 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: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt, podpiomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2158.42 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.13 g; suma cukrów prostych: 61.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Magnez: 352.25 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina A: 1191.60 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 239.23 mg; Witamina E: 9.36 mg; Sód: 2320.63 mg; Wapń: 736.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-20 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, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2575.49 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 399.56 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.67 g; suma cukrów prostych: 100.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; Magnez: 407.02 mg; Żelazo: 13.64 mg; Witamina A: 1016.96 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 117.05 mg; Witamina E: 8.56 mg; Sód: 2528.45 mg; Wapń: 1136.25 mg;

poniedziałek 2026-04-20 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*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2302.94 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 58.27 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 101.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Magnez: 301.97 mg; Żelazo: 9.48 mg; Witamina A: 1847.70 mg; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 116.95 mg; Witamina E: 8.50 mg; Sód: 2422.09 mg; Wapń: 1016.70 mg;

poniedziałek 2026-04-20 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*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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 , Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1964.45 kcal; Białko ogółem: 65.93 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g; Witamina B12: 2.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.31 g; suma cukrów prostych: 78.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Magnez: 292.87 mg; Żelazo: 9.19 mg; Witamina A: 1549.70 mg; Witamina B6: 1.51 mg; Witamina C: 131.74 mg; Witamina E: 8.58 mg; Sód: 2193.34 mg; Wapń: 669.24 mg;

Dietetyk

.....