

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 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), rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Wafle ryżowe 20g(9), gruszka 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.29 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 70.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; Magnez: 275.30 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina A: 740.08 mg; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 124.65 mg; Witamina E: 8.24 mg; Sód: 2458.16 mg; Wapń: 664.60 mg;

sobota 2026-07-11 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), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, buraczki gotowane z olejem 120g (2), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), 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), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2319.87 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 82.63 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.72 g; suma cukrów prostych: 67.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Magnez: 270.00 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A: 871.38 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 143.95 mg; Witamina E: 9.08 mg; Sód: 2502.72 mg; Wapń: 672.81 mg;

sobota 2026-07-11 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), rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: mus warzywno-owocowy 100g,	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2560.84 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 76.29 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; Witamina B12: 2.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.23 g; suma cukrów prostych: 70.74 g; Błonnik pokarmowy: 42.87 g; Magnez: 365.40 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A: 653.08 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 141.65 mg; Witamina E: 7.73 mg; Sód: 2271.36 mg; Wapń: 477.80 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12 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 gotowane 200g, Fasolka szparagowa gotowana 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybną z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt. 150g, Woda*, podplomyki b/c 2szt. 15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1983.41 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 71.04 g; Węglowodany ogółem: 250.29 g; Witamina B12: 2.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.55 g; suma cukrów prostych: 44.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Magnez: 328.95 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina A: 1143.10 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 219.35 mg; Witamina E: 9.26 mg; Sód: 2831.33 mg; Wapń: 662.21 mg;

niedziela 2026-07-12 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 gotowane 200g, brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z rzodkiewką z koperkiem 170g (2)*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt. 150g, galaretki 250g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2065.99 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 239.14 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 54.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Magnez: 345.88 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 1017.36 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 197.14 mg; Witamina E: 8.93 mg; Sód: 2041.25 mg; Wapń: 980.85 mg;

niedziela 2026-07-12 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 1 kromka 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 gotowane 200g, Fasolka szparagowa gotowana 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), Pasta rybną z twarogiem 70g (2,4), mix салат 5g*, ogórek konserwowy 100g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, pomarańcza 1 szt. 150g, podplomyki b/c 2szt. 15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.86 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 75.62 g; Węglowodany ogółem: 262.10 g; Witamina B12: 3.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.36 g; suma cukrów prostych: 51.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Magnez: 376.15 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina A: 1285.10 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 243.60 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 3082.33 mg; Wapń: 756.91 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Salátka z pomidorem, salátą zieloną i pestkami dyni 100g*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1),	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata 10g,	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 salát 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2767.19 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 86.77 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; Witamina B12: 4.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.33 g; suma cukrów prostych: 100.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; Magnez: 414.34 mg; Żelazo: 16.08 mg; Witamina A: 1262.00 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 101.49 mg; Witamina E: 12.75 mg; Sód: 2538.58 mg; Wapń: 1014.80 mg;

poniedziałek 2026-07-13 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), Salátka z pomidorem, salátą zieloną i pestkami dyni 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	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 salát 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.14 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; Witamina B12: 3.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.80 g; suma cukrów prostych: 103.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; Magnez: 354.27 mg; Żelazo: 10.12 mg; Witamina A: 1632.80 mg; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 90.72 mg; Witamina E: 11.26 mg; Sód: 2460.19 mg; Wapń: 1110.45 mg;

poniedziałek 2026-07-13 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), Salátka z pomidorem, salátą zieloną i pestkami dyni 100g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot z owoców mroż.b/c 250ml*, Salata 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	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 salát 5g*,
II Śniadanie: Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, Grejfrut 1/2 szt , Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.69 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; Witamina B12: 3.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.21 g; suma cukrów prostych: 53.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; Magnez: 348.89 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina A: 1834.03 mg; Witamina B6: 1.51 mg; Witamina C: 61.81 mg; Witamina E: 10.82 mg; Sód: 2364.46 mg; Wapń: 789.82 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 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), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,	pieczarkowa z makaronem 350ml*(1,2,3,8), surówka z kap. pekińskiej z olejem 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), ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2582.55 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; Witamina B12: 4.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.65 g; suma cukrów prostych: 61.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Magnez: 320.61 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina A: 1565.05 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 147.29 mg; Witamina E: 14.64 mg; Sód: 3158.49 mg; Wapń: 1038.98 mg;

wtorek 2026-07-14 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*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), marchew gotowana z olejem 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, schab gotowany 80g, Sos koperkowy 100g (1),	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 1szt. 150g, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 63.85 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g; Witamina B12: 2.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.46 g; suma cukrów prostych: 51.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Magnez: 323.53 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina A: 2620.87 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 129.47 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 2081.21 mg; Wapń: 673.52 mg;

wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), ogórek konserwowy 100g*, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), schab gotowany 80g, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos koperkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g,	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Biskopki bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2246.66 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 65.46 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.17 g; suma cukrów prostych: 65.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; Magnez: 319.27 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A: 1395.50 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 203.77 mg; Witamina E: 10.45 mg; Sód: 2507.59 mg; Wapń: 434.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g , surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, schab benedykta 50g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.72 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 61.08 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.98 g; suma cukrów prostych: 70.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Magnez: 353.55 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A: 874.90 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 116.39 mg; Witamina E: 7.00 mg; Sód: 2436.67 mg; Wapń: 1103.99 mg;

środa 2026-07-15 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 manna na mleku 350ml (1,2), mix салат 5g*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, cukinia gotowana z olejem 120g , ziemniaki gotowane 200g ,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiew biała z czarnuszką 100g ^A , Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.61 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 66.77 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; Witamina B12: 3.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.61 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; Magnez: 362.30 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A: 888.95 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 120.33 mg; Witamina E: 7.67 mg; Sód: 2761.27 mg; Wapń: 1049.54 mg;

środa 2026-07-15 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), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, mix салат 5g*,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g ,	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), pomidor 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.37 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 58.28 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; Witamina B12: 2.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; suma cukrów prostych: 55.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Magnez: 364.05 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A: 771.90 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 113.39 mg; Witamina E: 6.40 mg; Sód: 2547.77 mg; Wapń: 738.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11), 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*,	Grochowa z ziem.350ml.(1,8,13), makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, salata zielona 10g, 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), szynka konserwowa 50g (8), ogórek zielony 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt.150g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2415.42 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 67.53 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.77 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Magnez: 327.91 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina A: 888.72 mg; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 124.80 mg; Witamina E: 7.48 mg; Sód: 3145.15 mg; Wapń: 772.12 mg;

czwartek 2026-07-16 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*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Salata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^,	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 200g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.36 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 59.06 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; Witamina B12: 3.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.97 g; suma cukrów prostych: 86.58 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; Magnez: 309.15 mg; Żelazo: 9.73 mg; Witamina A: 867.10 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 84.05 mg; Witamina E: 6.76 mg; Sód: 2419.68 mg; Wapń: 832.57 mg;

czwartek 2026-07-16 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), papryka kons. 100g(11), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^, Salata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 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), ogórek zielony 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: mus warzywno-owocowy 100g,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt.150g, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 65.75 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; Witamina B12: 2.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.45 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; Magnez: 267.82 mg; Żelazo: 9.36 mg; Witamina A: 838.50 mg; Witamina B6: 1.58 mg; Witamina C: 138.27 mg; Witamina E: 8.51 mg; Sód: 2839.64 mg; Wapń: 510.74 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Masło 20g* (2), twaróg 70g (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), sałatka z rukoli, białej rzodkwi i czarnuszki 100g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami 60g, ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.03 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; Witamina B12: 4.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.79 g; suma cukrów prostych: 73.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Magnez: 386.54 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A: 813.23 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 130.93 mg; Witamina E: 7.34 mg; Sód: 2829.93 mg; Wapń: 1045.92 mg;

piątek 2026-07-17 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), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, kasza manna na mleku 350ml (1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, ziemniaki 200g*, Sos pietruszkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2297.11 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; Witamina B12: 3.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.43 g; suma cukrów prostych: 54.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Magnez: 406.28 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina A: 1789.75 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 201.10 mg; Witamina E: 12.65 mg; Sód: 2450.26 mg; Wapń: 1029.56 mg;

piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao b/c 250ml (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), twaróg 70g (2), sałatka z rukoli, białej rzodkwi i czarnuszki 100g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos pietruszkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt. 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2367.14 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; Witamina B12: 4.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; suma cukrów prostych: 57.11 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Magnez: 394.90 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina A: 1090.41 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 143.02 mg; Witamina E: 8.82 mg; Sód: 2727.04 mg; Wapń: 732.24 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 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)*, Salátka z pomidorem, salátą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), mix salát 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), gulasz z indyka 150g (1,13)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa gotowana 120g,	Masło 15g*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, mix salát 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.08 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; Witamina B12: 2.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; suma cukrów prostych: 47.32 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Magnez: 345.53 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A: 1152.00 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 196.35 mg; Witamina E: 14.61 mg; Sód: 2323.70 mg; Wapń: 651.58 mg;

sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix salát 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gulasz z indyka 150g (1,13)*, ziemniaki gotowane 200g , Salátka z buraczków z oliwą 120 g,	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 salát 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.39 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 301.35 g; Witamina B12: 2.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; suma cukrów prostych: 57.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.17 g; Magnez: 293.82 mg; Żelazo: 11.53 mg; Witamina A: 735.14 mg; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 105.49 mg; Witamina E: 8.95 mg; Sód: 1992.51 mg; Wapń: 640.98 mg;

sobota 2026-07-18 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), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Salátka z pomidorem, salátą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, mix salát 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gulasz z indyka 150g (1,13)*, ziemniaki gotowane 200g , Salátka z buraczków z oliwą 120 g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), papryka św. paski 100g*, mix salát 5g*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100g*,	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt. 150g, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; Witamina B12: 1.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.44 g; suma cukrów prostych: 55.64 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Magnez: 322.47 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 991.64 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 194.99 mg; Witamina E: 13.23 mg; Sód: 1773.77 mg; Wapń: 345.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 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 gotowana 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 gotowane 200g*, surówka z marchewki w sosie chrzanowym 120g (3,11), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Masło 15g*(2), szynka konserwowa 50g (8), rzodkiewka talarki 100g, herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2548.71 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 94.36 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.68 g; suma cukrów prostych: 85.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; Magnez: 359.72 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A: 799.10 mg; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 89.87 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 3125.89 mg; Wapń: 635.59 mg;

niedziela 2026-07-19 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 gotowana 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 gotowane 200g*, brokuły gotowane z olejem 120 g, 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 200g, Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.88 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 90.37 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.84 g; suma cukrów prostych: 70.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; Magnez: 341.55 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A: 939.56 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 151.06 mg; Witamina E: 8.89 mg; Sód: 2529.11 mg; Wapń: 632.22 mg;

niedziela 2026-07-19 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 gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki w sosie chrzanowym 120g (3,11), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), mix салат 5g*,
II Śniadanie: twarożek 70g (2),	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt 200g, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.21 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 87.02 g; Węglowodany ogółem: 276.56 g; Witamina B12: 2.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.54 g; suma cukrów prostych: 61.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; Magnez: 330.37 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina A: 689.60 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 148.97 mg; Witamina E: 7.29 mg; Sód: 2741.59 mg; Wapń: 371.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka50g(1), chleb pszenno-żytni35g (1 kromka) (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Paprykarz 60g(4,8), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*, ogórek konserwowy 100g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), Kaszotto 300 (1,13)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata 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), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt. 80g , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.42 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 79.77 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; Witamina B12: 3.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.13 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; Magnez: 307.53 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina A: 1670.94 mg; Witamina B6: 1.66 mg; Witamina C: 120.15 mg; Witamina E: 12.23 mg; Sód: 3191.89 mg; Wapń: 1072.22 mg;

poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka konserwowa 50g (8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), kaszotto dieta 300g* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 120g , Sos koperkowy 100g (1),	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*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt. 80g , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.35 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 80.14 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; Witamina B12: 3.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.63 g; suma cukrów prostych: 62.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Magnez: 298.71 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A: 1680.98 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 147.69 mg; Witamina E: 12.53 mg; Sód: 2862.12 mg; Wapń: 1104.35 mg;

poniedziałek 2026-07-20 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 30g(1), Masło 20g* (2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*, szynka konserwowa 50g (8),	Pomidorowa z zacierką 350ml.(1,2,3,13), kaszotto dieta 300g* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sałata zielona z sosem winegret 120g , Sos koperkowy 100g (1),	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 sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: kefir 150ml (2),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt. 80g , jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.90 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; Witamina B12: 4.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.09 g; suma cukrów prostych: 53.91 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Magnez: 354.96 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina A: 1812.78 mg; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 113.59 mg; Witamina E: 11.91 mg; Sód: 3209.97 mg; Wapń: 936.75 mg;

Dietetyk

.....