

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                          |
| <b>wtorek 2026-07-21</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 razowy 30g (1 kromka) (1), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, | Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), schab duszony 80g*, ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt. 150g,                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2392.74 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 79.67 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g; Witamina B12: 4.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.22 g; suma cukrów prostych: 71.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Magnez: 329.58 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A: 1199.25 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 93.89 mg; Witamina E: 12.07 mg; Sód: 2958.24 mg; Wapń: 707.68 mg;

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-07-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |
| kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, | Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), ziemniaki gotowane 200g*, marchew gotowana z olejem 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg krajanka 40g (2), dżem 50g, Masło 15g*(2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, |
|                                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1szt. 150g,                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> galaretką 250g, Woda*,                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2234.05 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Witamina B12: 2.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.46 g; suma cukrów prostych: 68.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Magnez: 317.26 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina A: 2660.37 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 109.64 mg; Witamina E: 12.65 mg; Sód: 2058.43 mg; Wapń: 605.09 mg;

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-07-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |
| Herbata b/c 250 g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), mix sałat 5g*, | Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), schab duszony 80g w sosie własnym (1), ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gruszka 1 szt. 150g, | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), chleb żytni 3 kromki 90g (1), paprykarz 70g (4,8), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*, |
| <b>II Śniadanie:</b> polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13),                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> mus warzywno-owocowy 100g,                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2216.96 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 72.31 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.11 g; suma cukrów prostych: 67.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; Magnez: 302.35 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina A: 1087.75 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 107.29 mg; Witamina E: 10.96 mg; Sód: 2420.60 mg; Wapń: 319.45 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                        |
| <b>środa 2026-07-22</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), ser żółty 60g (2), Masło 20g* (2), Salátka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, | Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, | kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix salát 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Woda*, podpiomyki b/c 2szt.15g (1),                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2952.05 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 112.98 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; Witamina B12: 4.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.72 g; suma cukrów prostych: 70.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Magnez: 465.80 mg; Żelazo: 16.63 mg; Witamina A: 1716.01 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 194.67 mg; Witamina E: 17.84 mg; Sód: 2697.73 mg; Wapń: 1554.19 mg;

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-07-22</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 pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix salát 5g*, | krupnik 400ml (1,8,13)*, makaron gotowany ze szpinakiem i miesem drob. 350g (1,2,3), buraczki gotowane z olejem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), mix salát 5g*, rzodkiewka talarki 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt,                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2433.93 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 82.21 g; Węglowodany ogółem: 322.52 g; Witamina B12: 3.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; suma cukrów prostych: 62.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; Magnez: 358.20 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina A: 1360.40 mg; Witamina B6: 1.74 mg; Witamina C: 124.17 mg; Witamina E: 14.05 mg; Sód: 2512.40 mg; Wapń: 1113.98 mg;

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-07-22</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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), Salátka z papryki,roszponki z nasionami i słonecznika 100g*, | krupnik 400ml (1,8,13)*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, makaron razowy gotowany ze szpinakiem i miesem drobiowym 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix salát 5g*, |
| <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 150ml ,                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Nektarynka 1szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Woda*, podpiomyki b/c 2szt.15g (1),                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2528.07 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 87.05 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; Witamina B12: 2.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.87 g; suma cukrów prostych: 68.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Magnez: 338.99 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina A: 1730.47 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 204.81 mg; Witamina E: 16.92 mg; Sód: 2709.63 mg; Wapń: 780.78 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                      |
| <b>czwartek 2026-07-23</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), Pasta z soczewicy z czarnuszką 70g, Masło 20g* (2), rzodkiew biała 100g*, mix салат 5g*, | brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*, Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z selera z rodzynkami z olejem 120g* (2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopočka 50g(1,8), Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt 200g,                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2494.16 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; Witamina B12: 2.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.25 g; suma cukrów prostych: 91.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Magnez: 394.39 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A: 1195.12 mg; Witamina B6: 3.45 mg; Witamina C: 105.24 mg; Witamina E: 11.55 mg; Sód: 2430.25 mg; Wapń: 763.45 mg;

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-07-23</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), rzodkiew biała z czarnuszką 100g*, szynka piastowska 50g(8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*, | brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*, Filet z kurczaka gotowany 90g*, ziemniaki gotowane 200g*, salátka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos marchewkowy 100g (1), | herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), serek homogenizowany 70g (2), pomidor 100g, mix салат 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt 200g,                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> podplomyki b/c 2szt. 15g (1), Woda*,                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2179.08 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; Witamina B12: 2.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Magnez: 367.70 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina A: 1887.74 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 129.46 mg; Witamina E: 9.66 mg; Sód: 2125.62 mg; Wapń: 672.45 mg;

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-07-23</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), rzodkiew biała 100g*, mix салат 5g*, | brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)*, Filet z kurczaka gotowany 90g*, ziemniaki gotowane 200g*, Surówka z selera z rodzynkami z olejem 120g* (2,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sos marchewkowy 100g (1), kiwi 1szt. 70g, | 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), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*, |
| <b>II Śniadanie:</b> kefir 150ml (2),                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(9),                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2102.14 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; Witamina B12: 2.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.92 g; suma cukrów prostych: 49.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; Magnez: 358.45 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A: 1711.24 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 121.50 mg; Witamina E: 7.30 mg; Sód: 2220.17 mg; Wapń: 556.75 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                            |
| <b>piątek 2026-07-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
| 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*, papryka św. 100g , | Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt. 80g ,                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.24 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; Witamina B12: 5.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.96 g; suma cukrów prostych: 67.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; Magnez: 357.00 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A: 1520.31 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 238.84 mg; Witamina E: 9.51 mg; Sód: 2533.28 mg; Wapń: 926.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-07-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |
| Ryż na mleku 350 ml*(2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*, | Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1), | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt. 80g ,                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2132.71 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 63.13 g; Węglowodany ogółem: 291.97 g; Witamina B12: 3.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.05 g; suma cukrów prostych: 53.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Magnez: 348.83 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina A: 1674.75 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 154.22 mg; Witamina E: 8.34 mg; Sód: 2788.70 mg; Wapń: 913.20 mg;

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-07-24</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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*, papryka św. 100g , | Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1), mandarynka 1 szt. 80g , | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*, |
| <b>II Śniadanie:</b> Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2275.94 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.96 g; suma cukrów prostych: 64.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Magnez: 374.35 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina A: 1470.31 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 239.04 mg; Witamina E: 9.61 mg; Sód: 2663.28 mg; Wapń: 575.78 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2026-07-25</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), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, | kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*, Masło 15g*(2), |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1szt. 150g,                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2151.99 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; Witamina B12: 2.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.61 g; suma cukrów prostych: 55.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Magnez: 344.37 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina A: 1604.61 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 227.32 mg; Witamina E: 11.72 mg; Sód: 3229.36 mg; Wapń: 696.06 mg;

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-07-25</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 pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, | kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), cukinia gotowana z olejem 120g , | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> arbuz 150g*,                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2146.03 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 71.89 g; Węglowodany ogółem: 270.22 g; Witamina B12: 3.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.09 g; suma cukrów prostych: 52.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; Magnez: 326.95 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina A: 945.48 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 153.90 mg; Witamina E: 9.49 mg; Sód: 2383.86 mg; Wapń: 775.80 mg;

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-07-25</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), polędwica sopocka 50g(1,8), pomidor 100g, mix sałat 5g*, | kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Kasza gryczana gotowana 200 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z ogórka kisz. z olejem 120g(11,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), jabłko deserowe 1szt. 150g, | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), |
| <b>II Śniadanie:</b> twaróg krajanka 50g(2),                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> podplomyki b/c 2szt.15g (1),                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2262.44 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 65.98 g; Węglowodany ogółem: 265.97 g; Witamina B12: 1.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.04 g; suma cukrów prostych: 39.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Magnez: 385.27 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A: 1501.11 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 215.42 mg; Witamina E: 10.61 mg; Sód: 3014.56 mg; Wapń: 407.06 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                          |
| niedziela 2026-07-26 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), Masło 20g* (2), rzodkiew biała z czarnuszką 100g <sup>A</sup> , mix sałat 5g*, kielbaski na gorąco 2szt 60g, | Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z koperkiem - 70g (2), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,                                                                                                                                      | Posiłek nocny: galaretką 250g, Woda*,                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2154.97 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 79.46 g; Węglowodany ogółem: 251.14 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.63 g; suma cukrów prostych: 44.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.36 g; Magnez: 314.13 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina A: 888.79 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 203.63 mg; Witamina E: 8.61 mg; Sód: 2609.65 mg; Wapń: 699.21 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-07-26 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
| herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), kielbaski na gorąco 2szt 60g, Sałatka z białej rzodkwi z rozszponką i czarnuszką 100g*, | 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*, | 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*, |
|                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,                                                                                                                           | Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 86.20 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.50 g; suma cukrów prostych: 45.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g; Magnez: 312.15 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A: 965.16 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 187.70 mg; Witamina E: 9.94 mg; Sód: 2984.86 mg; Wapń: 780.32 mg;

|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-07-26 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), rzodkiew biała z czarnuszką 100g <sup>A</sup> , mix sałat 5g*, kielbaski na gorąco 2szt 60g, | 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*, | Twarożek z koperkiem - 70g (2), 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*, |
| II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),                                                                                                                                                     | Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g, Biskopki bez cukru 30g (1,3),                                                                                             | Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2257.08 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 85.22 g; Węglowodany ogółem: 251.85 g; Witamina B12: 4.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.18 g; suma cukrów prostych: 33.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; Magnez: 350.45 mg; Żelazo: 13.94 mg; Witamina A: 1151.01 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 188.88 mg; Witamina E: 9.09 mg; Sód: 2482.24 mg; Wapń: 536.76 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                              |
| <b>poniedziałek 2026-07-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |
| kajzerka 50g(1), chleb pszenn-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Salátka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, | Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, Salata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix salát 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt 200g,                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2649.28 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.57 g; suma cukrów prostych: 93.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; Magnez: 367.94 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina A: 1752.15 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 188.84 mg; Witamina E: 14.24 mg; Sód: 2479.63 mg; Wapń: 772.95 mg;

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-07-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
| kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix salát 5g*, rzodkiewka talarki 100g, | zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (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), twaróg 70g (2), pomidor 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix salát 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt 200g,                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Woda*, Biskopki bez cukru 15g (1,3),                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2486.45 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 62.75 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.10 g; suma cukrów prostych: 108.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; Magnez: 316.97 mg; Żelazo: 9.41 mg; Witamina A: 900.85 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 98.42 mg; Witamina E: 8.04 mg; Sód: 2492.54 mg; Wapń: 1047.64 mg;

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-07-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
| herbata bez cukru 250ml, chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Salátka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*, | zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)*, Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata 10g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Grejfrut 1/2 szt 200g, | Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek zielony talarki 100g*, mix salát 5g*, |
| <b>II Śniadanie:</b> twaróg 70g (2),                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2096.14 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 67.29 g; Węglowodany ogółem: 292.97 g; Witamina B12: 2.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.55 g; suma cukrów prostych: 70.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.40 g; Magnez: 328.72 mg; Żelazo: 9.50 mg; Witamina A: 1051.25 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 214.86 mg; Witamina E: 10.80 mg; Sód: 2399.94 mg; Wapń: 544.74 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                        |
| <b>wtorek 2026-07-28</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*, | Szpinakowa z zacierką 350ml(1,2,3,8,13), Kotlet mielony 100 g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g*, | herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), ogórek konserwowy 100g*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> gruszka 1 szt. 150g,                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2466.55 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.86 g; suma cukrów prostych: 69.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Magnez: 315.24 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina A: 1174.57 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 86.60 mg; Witamina E: 11.54 mg; Sód: 2937.36 mg; Wapń: 647.88 mg;

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-07-28</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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Ryż na mleku 350 ml*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, | Szpinakowa z zacierką 350ml(1,2,3,8,13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), buraczki gotowane z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), | kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt. 80g,                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2089.54 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 63.07 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; Witamina B12: 2.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.62 g; suma cukrów prostych: 49.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; Magnez: 289.00 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1298.30 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 132.34 mg; Witamina E: 8.68 mg; Sód: 2861.61 mg; Wapń: 816.10 mg;

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-07-28</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 1 kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g, mix sałat 5g*, | Szpinakowa z zacierką 350ml(1,2,3,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g, Sos jarzynowy 100g* (1,2,13), gruszka 1 szt. 150g, | Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 80g 3 kromki, Masło 15g*(2), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), ogórek konserwowy 100g*, herbata bez cukru 250ml, mix sałat 5g*, |
| <b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b> mus warzywno-owocowy 100g,                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2472.67 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; Witamina B12: 1.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.81 g; suma cukrów prostych: 73.01 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g; Magnez: 364.28 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina A: 1237.40 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 126.12 mg; Witamina E: 9.21 mg; Sód: 3067.64 mg; Wapń: 437.87 mg;

Dietetyk

.....



## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                          |
| <b>środa 2026-07-29</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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*, rzodkiewka talarki 100g, | Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), wątróbka drobiowa duszona z cebulą 140g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g <sup>^</sup> , |
|                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> jabłko deserowe 1szt. 150g,                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2290.31 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 73.47 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; Witamina B12: 54.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.62 g; suma cukrów prostych: 66.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; Magnez: 334.10 mg; Żelazo: 24.86 mg; Witamina A: 14700.10 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 140.68 mg; Witamina E: 8.64 mg; Sód: 2484.65 mg; Wapń: 755.70 mg;

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-07-29</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*, | Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, cukinia gotowana z olejem 120g, wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Sos koperkowy 100g (1), | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, twaróg krajanka 50g(2), Masło 15g*(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, mix sałat 5g*, dżem 25g - 1 szt., |
|                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt 200g,                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2531.30 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; Witamina B12: 61.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 120.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; Magnez: 397.10 mg; Żelazo: 27.45 mg; Witamina A: 16644.40 mg; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 166.93 mg; Witamina E: 8.80 mg; Sód: 2071.65 mg; Wapń: 627.75 mg;

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-07-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzycy) VI</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
| herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), mix sałat 5g*, rzodkiewka talarki 100g, | Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), wątróbka drobiowa gotowana 140g*, Sos koperkowy 100g (1), jabłko deserowe 1szt. 150g, | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*, rzodkiew biała z czarnuszką 100g <sup>^</sup> , |
| <b>II Śniadanie:</b> twaróg krajanka 50g(2),                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2223.76 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 63.71 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; Witamina B12: 60.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; suma cukrów prostych: 59.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; Magnez: 328.96 mg; Żelazo: 26.88 mg; Witamina A: 16664.62 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 154.49 mg; Witamina E: 7.32 mg; Sód: 2555.89 mg; Wapń: 441.50 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                           |
| <b>czwartek 2026-07-30</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), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), Salátka z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka meksykańska z olejem 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, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt. 150g,                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2576.31 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 95.38 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; Witamina B12: 4.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.60 g; suma cukrów prostych: 79.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; Magnez: 373.80 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A: 1283.20 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 122.49 mg; Witamina E: 14.00 mg; Sód: 2931.21 mg; Wapń: 962.20 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-07-30</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), Salátka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Szpinak gotowany z olejem 120g*, 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 sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt. 150g,                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2453.70 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 86.29 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.82 g; suma cukrów prostych: 64.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Magnez: 387.31 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina A: 1652.79 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 176.50 mg; Witamina E: 13.75 mg; Sód: 2800.68 mg; Wapń: 1053.61 mg;

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-07-30</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), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), Salátka z ogórka i roszponki z pestkami dyni 100g*, | Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), indyk duszony 80g w sosie wł. (1), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka meksykańska z olejem 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 sopocka 50g(1,8), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix sałat 5g*, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> pomarańcza 1 szt. 150g, kisiel b/c 250g,                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), Woda*,                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2814.96 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 91.15 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.53 g; suma cukrów prostych: 76.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; Magnez: 455.80 mg; Żelazo: 14.58 mg; Witamina A: 1116.70 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 118.74 mg; Witamina E: 12.58 mg; Sód: 2894.61 mg; Wapń: 635.40 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital WSS5                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                       |
| <b>piątek 2026-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
| kasza manna na mleku 350ml (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 салат 5g*, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), jajko gotowane na twardo w sosie pietruszkowym 1szt (1,3), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, | kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> mandarynka 1 szt. 80g,                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2289.38 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 311.72 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.49 g; suma cukrów prostych: 69.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Magnez: 316.72 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina A: 1451.76 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 184.44 mg; Witamina E: 8.61 mg; Sód: 2498.15 mg; Wapń: 1014.93 mg;

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-07-31</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |
| kasza manna na mleku 350ml (1,2), kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg z koperkiem i czarnuszką 70g* (2), Masło 20g* (2), rzodkiewka 100g, mix салат 5g*, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 300g* (1), Salata 10g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, | kajzerka 1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*, |
|                                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt 200g,                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2471.77 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.27 g; suma cukrów prostych: 110.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; Magnez: 317.74 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A: 1190.90 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 96.05 mg; Witamina E: 8.25 mg; Sód: 2112.50 mg; Wapń: 1108.53 mg;

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-07-31</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 салат 5g*, | Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), jajko gotowane na twardo w sosie pietruszkowym 1szt (1,3), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap. pekińskiej z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, mandarynka 1 szt. 80g, | chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*, |
| <b>II Śniadanie:</b> szynka piastowska 50g(8),                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2220.03 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; Witamina B12: 4.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.29 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Magnez: 344.22 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina A: 1388.56 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 182.44 mg; Witamina E: 8.08 mg; Sód: 2313.35 mg; Wapń: 818.33 mg;

Dietetyk

.....