

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Ryż 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), Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13),	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, ser żółty 60g (2), Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: galaretką 250g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.74 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 109.38 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.73 g; suma cukrów prostych: 51.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; Magnez: 338.64 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina A: 977.40 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 112.64 mg; Witamina E: 12.14 mg; Sód: 2838.30 mg; Wapń: 1028.49 mg;

sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Ryż na mleku 350 ml*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki gotowane 200g, buraczki gotowane z olejem 120g,	kajzerka 1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.57 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; Witamina B12: 2.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.68 g; suma cukrów prostych: 47.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; Magnez: 285.73 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina A: 746.20 mg; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 119.83 mg; Witamina E: 7.93 mg; Sód: 2748.90 mg; Wapń: 742.89 mg;

sobota 2026-08-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata bez cukru 250g, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Parówka gotowana 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Sałatka z pomidorem, sałatą zieloną i nasionami słonecznika 100g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), ziemniaki gotowane 200g ,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica sopocka 50g(1,8), ogórek zielony talarki 100g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g , podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.99 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 94.76 g; Węglowodany ogółem: 276.25 g; Witamina B12: 2.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.47 g; suma cukrów prostych: 38.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; Magnez: 341.63 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina A: 934.10 mg; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 86.63 mg; Witamina E: 11.82 mg; Sód: 2595.55 mg; Wapń: 387.84 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), paprykarz 70g (4,8), Masło 20g* (2), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.86 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 271.94 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.23 g; suma cukrów prostych: 58.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; Magnez: 331.77 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1153.70 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 161.33 mg; Witamina E: 10.46 mg; Sód: 3591.19 mg; Wapń: 651.55 mg;

niedziela 2026-08-02 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.98 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 259.99 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.95 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; Magnez: 295.65 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina A: 947.36 mg; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 156.76 mg; Witamina E: 8.98 mg; Sód: 2511.81 mg; Wapń: 759.92 mg;

niedziela 2026-08-02 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), paprykarz 70g (4,8), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g, sok pomidorowy 200ml 1szt,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.51 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 260.92 g; Witamina B12: 1.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.38 g; suma cukrów prostych: 53.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g; Magnez: 352.33 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A: 1148.52 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 159.14 mg; Witamina E: 10.77 mg; Sód: 3925.43 mg; Wapń: 331.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kajzerka 55g(1), chleb pszenn-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek zielony talarki 100g*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	Grochowa z ziemn. 350ml.(1,8,13), Risotto z mięsem i warzywami 300g*(13), Salata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2885.00 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 98.67 g; Węglowodany ogółem: 392.04 g; Witamina B12: 3.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.65 g; suma cukrów prostych: 90.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Magnez: 418.22 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina A: 1853.35 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 151.50 mg; Witamina E: 15.35 mg; Sód: 2490.28 mg; Wapń: 1025.34 mg;

poniedziałek 2026-08-03 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Masło 20g* (2), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Risotto z mięsem i warzywami 300g* (13), Salata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), twarożek 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: galaretką 250g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.04 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; Witamina B12: 3.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.15 g; suma cukrów prostych: 88.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Magnez: 341.84 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A: 1751.39 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 158.34 mg; Witamina E: 13.32 mg; Sód: 2077.83 mg; Wapń: 1003.41 mg;

poniedziałek 2026-08-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), Masło 20g* (2), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Risotto z mięsem i warzywami 300g*(13), Salata zielona z sosem winegret 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twarożek 70g (2), pomidor 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Mus warzywno-owocowy 100g*,	Podwieczorek: Grejfrut 1/2 szt 200g, maślanka 150 ml (2),	Posiłek nocny: Biszkopt bez cukru 30g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2567.04 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; Witamina B12: 2.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.13 g; suma cukrów prostych: 69.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g; Magnez: 351.09 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1663.89 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 244.10 mg; Witamina E: 13.73 mg; Sód: 1896.78 mg; Wapń: 811.66 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata b/cukru 250 g, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), płatki owsiane na mleku 350g (1,2), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Salatkę z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*,	Brokułowa z ziemniakami 350g, Filet z kurczaka pieczony 80g, ziemniaki gotowane 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, buraczki gotowane z olejem 120g,	herbata b/cukru 250 g, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Salatkę z pomidorem, sałatą zieloną i fasolą czerwoną 100g*, herbata b/cukru 250 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.60 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; suma cukrów prostych: 55.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Magnez: 462.29 mg; Żelazo: 18.68 mg; Witamina A: 1420.32 mg; Witamina B6: 3.20 mg; Witamina C: 228.11 mg; Witamina E: 16.26 mg; Sód: 2214.06 mg; Wapń: 760.77 mg;

wtorek 2026-08-04 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sos marchewkowy 100g (1),	kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), Salatkę z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g*,
	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g ,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.52 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; Witamina B12: 2.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.36 g; suma cukrów prostych: 49.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Magnez: 396.60 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina A: 1744.14 mg; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 140.23 mg; Witamina E: 13.10 mg; Sód: 2503.07 mg; Wapń: 806.86 mg;

wtorek 2026-08-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Salatkę z papryką, rukolą i pestkami dyni 100g*,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), ziemniaki gotowane 200g*, Filet z kurczaka gotowany 80g, sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sos marchewkowy 100g (1),	Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Masło 15g*(2), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, herbata bez cukru 250ml, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: mandarynka 1 szt. 80g , kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2370.98 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 76.28 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.69 g; suma cukrów prostych: 57.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.71 g; Magnez: 411.95 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina A: 2220.04 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 244.63 mg; Witamina E: 14.12 mg; Sód: 2079.87 mg; Wapń: 376.80 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek kiszony 100g, herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), Makaron gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, salata zielona 10g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, polędwica sopočka 50g(1,8), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.01 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 62.48 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; Witamina B12: 2.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.62 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Magnez: 411.93 mg; Żelazo: 13.94 mg; Witamina A: 745.72 mg; Witamina B6: 1.93 mg; Witamina C: 140.04 mg; Witamina E: 6.64 mg; Sód: 3486.07 mg; Wapń: 981.63 mg;

środa 2026-08-05 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twarożek 70g (2), pomidor 100g, kasza manna na mleku 350ml (1,2), mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Salata 10g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, polędwica sopočka 50g(1,8), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt (120g) m,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2274.14 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 57.04 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.54 g; suma cukrów prostych: 74.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Magnez: 324.84 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A: 888.10 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 176.38 mg; Witamina E: 6.12 mg; Sód: 2352.60 mg; Wapń: 955.07 mg;

środa 2026-08-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata ekspresowa b/c 250ml,*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Salata 10g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), polędwica sopočka 50g(1,8), pomidor 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: twarożek 70g (2),	Podwieczorek: gruszka 1 szt.150g, sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Biskopty bez cukru 15g (1,3), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.69 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 50.26 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; Witamina B12: 1.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.03 g; suma cukrów prostych: 53.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Magnez: 322.09 mg; Żelazo: 11.22 mg; Witamina A: 892.80 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 170.93 mg; Witamina E: 7.59 mg; Sód: 3370.70 mg; Wapń: 371.22 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), bitka schabowa 80g w sosie wł. 100ml (1,13), Ziemniaki 200g*, Surówka porowa z olejem 120g (3,11,13)^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, ogórek konserwowy 100g*, kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2518.55 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; Witamina B12: 5.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.07 g; suma cukrów prostych: 82.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; Magnez: 351.00 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A: 1446.40 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 211.62 mg; Witamina E: 14.07 mg; Sód: 2791.20 mg; Wapń: 1064.75 mg;

czwartek 2026-08-06 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), kasza manna na mleku 350ml (1,2), Sałatka z rzodkiewki i roszponki z nasionami słonecznika 100g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, marchew gotowana z olejem 120g^, sztuka mięsa z szynki wieprzowej 80g w sosie wł. (1,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.54 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 269.93 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.96 g; suma cukrów prostych: 65.26 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; Magnez: 356.31 mg; Żelazo: 11.32 mg; Witamina A: 2577.67 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 143.05 mg; Witamina E: 10.71 mg; Sód: 2210.24 mg; Wapń: 1010.15 mg;

czwartek 2026-08-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), Sałatka z papryką, rukolą i nasionami słonecznika 100g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Surówka porowa z olejem 120g (3,11,13)^, sztuka mięsa z szynki wieprzowej 80g w sosie wł. (1,13),	polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: szynka konserwowa 50g (8),	Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g, podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.25 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; Witamina B12: 3.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 66.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g; Magnez: 371.55 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A: 1030.40 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 207.77 mg; Witamina E: 9.96 mg; Sód: 2907.70 mg; Wapń: 680.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), ser żółty 60g (2), mix sałat 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), Surówka z kapusty kisz z olejem 120g ^A , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki gotowane 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy 100g 1szt. (2), Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2827.73 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 100.19 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; Witamina B12: 7.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.78 g; suma cukrów prostych: 104.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Magnez: 439.22 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina A: 1700.16 mg; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 200.82 mg; Witamina E: 17.19 mg; Sód: 2938.40 mg; Wapń: 1395.43 mg;

piątek 2026-08-07 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), twaróg z koperkiem i czarnuszką 60g (2) ^A , Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), pomidor 100g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Salata zielona z jogurtem (2) 120g, ziemniaki gotowane 200g*, Sos koperkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: arbuz 150g*,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.33 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 61.70 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; Witamina B12: 7.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.99 g; suma cukrów prostych: 63.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; Magnez: 360.53 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 1420.44 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 126.54 mg; Witamina E: 9.18 mg; Sód: 2533.18 mg; Wapń: 1104.82 mg;

piątek 2026-08-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Kakao b/c 250 ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), twaróg z koperkiem i czarnuszką 60g (2) ^A , pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Filet z miruny parowany 110g (4,13), Surówka z kapusty kisz z olejem 120g ^A , ziemniaki gotowane 200g*, Sos koperkowy 100g (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), polędwica sopocka 50g(1,8), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: kiwi 1szt. 70g, kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.44 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 58.77 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; Witamina B12: 6.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; suma cukrów prostych: 70.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Magnez: 390.48 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina A: 1439.04 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 211.04 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 2666.77 mg; Wapń: 669.16 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] , Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: gruszka 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Woda*, Wafle ryżowe 20g(9),

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

sobota 2026-08-08 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , buraczki gotowane z olejem 120g (2), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wieśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] , mix салат 5g*,
	Podwieczorek: jabłko deserowe 1szt. 153g,	Posiłek nocny: Woda*, serek homo.nat. 1 szt. 120g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2326.97 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.85 g; suma cukrów prostych: 69.91 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Magnez: 274.50 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A: 880.88 mg; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 141.75 mg; Witamina E: 9.34 mg; Sód: 2511.27 mg; Wapń: 689.81 mg;

sobota 2026-08-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] , mix салат 5g*,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sałatka z buraków gotowanych z olejem 120g (3,11,13), gulasz wieprzowo - drobiowy 150g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, gruszka 1 szt. 150g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), rzodkiew biała z czarnuszką 100g [^] , mix салат 5g*,
II Śniadanie: mus warzywno-owocowy 100g,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2567.94 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 77.44 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g; Witamina B12: 2.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 73.54 g; Błonnik pokarmowy: 41.52 g; Magnez: 369.90 mg; Żelazo: 12.00 mg; Witamina A: 662.58 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 139.45 mg; Witamina E: 7.99 mg; Sód: 2279.91 mg; Wapń: 494.80 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka piastowska 50g(8), mix sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), udko pieczone 1 por [^] , ziemniaki gotowane 200g, mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1926.73 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 246.47 g; Witamina B12: 2.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 45.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; Magnez: 312.84 mg; Żelazo: 10.13 mg; Witamina A: 1105.80 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 200.15 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 2463.55 mg; Wapń: 643.57 mg;

niedziela 2026-08-09 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g, brokuły gotowane z olejem 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Twarożek z rzodkiewką z koperkiem 170g (2)*, mix sałat 5g*,
	Podwieczorek: pomarańcza 1 szt. 150g,	Posiłek nocny: Woda*, galaretki 250g,

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

niedziela 2026-08-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), szynka piastowska 50g(8), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki gotowane 200g, mizeria z jogurtem 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, pomarańcza 1 szt. 150g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 2 kromki 70g (1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), mix sałat 5g*, ogórek konserwowy 100g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2074.18 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodany ogółem: 258.28 g; Witamina B12: 3.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.30 g; suma cukrów prostych: 51.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Magnez: 360.04 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A: 1247.80 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 224.40 mg; Witamina E: 8.77 mg; Sód: 2714.55 mg; Wapń: 738.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka55g(1), chleb pszenno-żytni35g (1 kromka) (1),	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), makaron ze szpinakiem i serem 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3098.63 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 103.67 g; Węglowodany ogółem: 422.42 g; Witamina B12: 5.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.25 g; suma cukrów prostych: 104.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Magnez: 484.42 mg; Żelazo: 18.84 mg; Witamina A: 1893.85 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 122.60 mg; Witamina E: 17.64 mg; Sód: 2615.77 mg; Wapń: 1149.33 mg;

poniedziałek 2026-08-10 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), makaron ze szpinakiem i serem 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 55g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
	Podwieczorek: Banan 1 szt 200g,	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2719.42 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.49 g; suma cukrów prostych: 97.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Magnez: 439.30 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 2238.80 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 120.94 mg; Witamina E: 15.57 mg; Sód: 2587.28 mg; Wapń: 1273.43 mg;

poniedziałek 2026-08-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Sałatka z pomidorem,sałatą zieloną i pestkami dyni 100g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), makaron razowy ze szpinakiem z serem 350g (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, sałatka z selera z jabłkiem z olejem 120g (13), jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13),	Podwieczorek: Grejfrut 1/2 szt , podplomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2586.72 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 97.27 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Witamina B12: 4.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.18 g; suma cukrów prostych: 43.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Magnez: 414.67 mg; Żelazo: 15.87 mg; Witamina A: 2463.58 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 102.39 mg; Witamina E: 16.57 mg; Sód: 2511.65 mg; Wapń: 956.65 mg;

Dietetyk

.....