

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1).	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udka pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Masło 15g*(2), twaróg krajanka 70g (2), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1),
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2663.20 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 91.35 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.03 g; suma cukrów prostych: 94.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; Magnez: 362.22 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina A: 847.50 mg; Witamina B6: 3.39 mg; Witamina C: 144.50 mg; Witamina E: 8.55 mg; Sód: 2636.09 mg; Wapń: 583.49 mg;

<b>niedziela 2026-03-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udka gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	twaróg krajanka 70g (2), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2498.07 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 89.64 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.27 g; suma cukrów prostych: 79.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Magnez: 395.67 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina A: 1577.10 mg; Witamina B6: 3.58 mg; Witamina C: 175.15 mg; Witamina E: 9.97 mg; Sód: 2377.16 mg; Wapń: 684.45 mg;

<b>niedziela 2026-03-01</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udka gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	twaróg krajanka 70g (2), Masło 15g*(2), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1),
<b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	<b>Posiłek nocny:</b> Grejfrut 1/2 szt , mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2430.85 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 95.85 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g; Witamina B12: 4.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.86 g; suma cukrów prostych: 55.72 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; Magnez: 348.97 mg; Żelazo: 13.64 mg; Witamina A: 1021.00 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 184.50 mg; Witamina E: 8.46 mg; Sód: 2272.54 mg; Wapń: 455.44 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g,	kajzerka 50g -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), ogórek zielony talarki 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2626.96 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 79.02 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g; Witamina B12: 5.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.35 g; suma cukrów prostych: 79.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Magnez: 367.94 mg; Żelazo: 14.12 mg; Witamina A: 3056.40 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 97.20 mg; Witamina E: 9.59 mg; Sód: 2647.45 mg; Wapń: 1252.67 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2355.69 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g; Magnez: 291.97 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A: 1120.20 mg; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 103.28 mg; Witamina E: 9.68 mg; Sód: 2261.74 mg; Wapń: 1174.65 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g,	Zupa dyniowa z ziemniakami b/gł 350ml (2,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 120g,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek zielony talarki 100g*,
<b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),	<b>Posiłek nocny:</b> mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2195.42 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.39 g; suma cukrów prostych: 59.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Magnez: 316.97 mg; Żelazo: 9.77 mg; Witamina A: 2515.50 mg; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 80.52 mg; Witamina E: 7.55 mg; Sód: 1979.12 mg; Wapń: 984.47 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-03</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,	Kapuśniak 350ml (1,8,11), Filet z kurczaka panier. 100g*(1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, paprykarz 70g (4,8), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1 szt. , Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2466.88 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; Witamina B12: 4.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.62 g; suma cukrów prostych: 57.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Magnez: 368.02 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina A: 1403.16 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 189.05 mg; Witamina E: 18.25 mg; Sód: 2962.17 mg; Wapń: 777.20 mg;

<b>wtorek 2026-03-03</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), twarożek 70g (2), Masło 20g* (2), pomidor 100g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), ziemniaki 200g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1 szt. , Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2216.83 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 58.12 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; Witamina B12: 2.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44 g; suma cukrów prostych: 53.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Magnez: 343.32 mg; Żelazo: 11.46 mg; Witamina A: 2653.95 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 127.21 mg; Witamina E: 8.26 mg; Sód: 2183.68 mg; Wapń: 749.86 mg;

<b>wtorek 2026-03-03</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, twarożek 70g (2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	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*,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 150ml ,	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1 szt. , Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2127.69 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 59.61 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Witamina B12: 2.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55 g; suma cukrów prostych: 63.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Magnez: 363.11 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 1255.97 mg; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 179.40 mg; Witamina E: 11.49 mg; Sód: 2603.43 mg; Wapń: 429.56 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g*(2), papryka św. paski 100g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), gulasz z serduszek drobiowych 150g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), Kasza jęczmienna 200g*(1),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2),
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2129.47 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 78.17 g; Węglowodany ogółem: 274.27 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.99 g; suma cukrów prostych: 67.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Magnez: 327.74 mg; Żelazo: 14.60 mg; Witamina A: 1308.71 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 233.91 mg; Witamina E: 11.26 mg; Sód: 1995.64 mg; Wapń: 1069.70 mg;

<b>środa 2026-03-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g*(2), pomidor 100g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), gulasz z serduszek drobiowych 150g (1)*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmienna 200g*(1),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z rzodkiewką z koperkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2),
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2123.56 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 76.19 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.13 g; suma cukrów prostych: 66.13 g; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; Magnez: 315.64 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina A: 1042.66 mg; Witamina B6: 1.77 mg; Witamina C: 154.38 mg; Witamina E: 10.11 mg; Sód: 1988.08 mg; Wapń: 1063.59 mg;

<b>środa 2026-03-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Masło 20g*(2), papryka św. paski 100g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), gulasz z serduszek drobiowych 150g (1)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza gryczana 200 g,	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2),
<b>II Śniadanie:</b> Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	<b>Podwieczorek:</b> Biszkoptowy bez cukru 30g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, Woda*, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2178.52 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g; Witamina B12: 3.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.58 g; suma cukrów prostych: 50.06 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Magnez: 363.34 mg; Żelazo: 16.77 mg; Witamina A: 1465.21 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 230.41 mg; Witamina E: 10.88 mg; Sód: 1681.94 mg; Wapń: 684.00 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-05</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 fasoli 70g*, Masło 20g* (2), pomidor 100g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Sos musztardowy 100ml (1,2,11), pieczeń wieprzowa 80g (1), Ziemniaki 200g*, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2557.66 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; Witamina B12: 4.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.50 g; suma cukrów prostych: 63.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Magnez: 497.78 mg; Żelazo: 18.02 mg; Witamina A: 1821.61 mg; Witamina B6: 3.20 mg; Witamina C: 135.17 mg; Witamina E: 9.95 mg; Sód: 3048.16 mg; Wapń: 952.30 mg;

<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2),	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Sztuka mięsa wieprzowa 80g, Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopočka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2344.25 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; Witamina B12: 2.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.27 g; suma cukrów prostych: 79.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Magnez: 395.92 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina A: 1368.70 mg; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 205.18 mg; Witamina E: 10.39 mg; Sód: 2573.99 mg; Wapń: 809.83 mg;

<b>czwartek 2026-03-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
Herbata ekspresowa b/c 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), pomidor 100g,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Sztuka mięsa wieprzowa 80g, Ziemniaki 200g*, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g,
<b>II Śniadanie:</b> twaróg 70g (2),	<b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(9),	<b>Posiłek nocny:</b> gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2273.22 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 69.34 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.65 g; suma cukrów prostych: 46.94 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Magnez: 417.17 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina A: 1836.64 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 148.33 mg; Witamina E: 10.55 mg; Sód: 2754.49 mg; Wapń: 570.57 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-06</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), ser żółty 60g (2), Masło 20g* (2), papryka kons. 100g(11),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny smaż. 100g (1,3,4,13,8), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., mandarynka 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2564.08 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 99.48 g; Węglowodany ogółem: 315.01 g; Witamina B12: 7.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.76 g; suma cukrów prostych: 52.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Magnez: 418.77 mg; Żelazo: 13.99 mg; Witamina A: 1415.04 mg; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 197.61 mg; Witamina E: 13.80 mg; Sód: 3632.22 mg; Wapń: 1444.29 mg;

<b>piątek 2026-03-06</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), twaróg krajanka 40g (2), Masło 20g* (2), jabłko deserowe 1 szt. , dżem 50g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g , bukiet warzyw królewski 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., mandarynka 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2265.51 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 66.97 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Witamina B12: 6.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.01 g; suma cukrów prostych: 88.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; Magnez: 376.25 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A: 1690.86 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 150.19 mg; Witamina E: 10.50 mg; Sód: 2453.97 mg; Wapń: 966.95 mg;

<b>piątek 2026-03-06</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),	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Herbata bez cukru 250g, szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g,
<b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 150ml ,	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt., mandarynka 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2207.03 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g; Witamina B12: 5.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.16 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Magnez: 431.56 mg; Żelazo: 14.58 mg; Witamina A: 1369.03 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 211.34 mg; Witamina E: 8.72 mg; Sód: 2883.24 mg; Wapń: 692.68 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-03-07</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), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), papryka św. paski 100g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), Kaszotto 300 (1,13)*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z sosem winegret 120g*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), ogórek konserwowy 100g*,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1 szt. , Woda*, Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.73 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 89.36 g; Węglowodany ogółem: 287.90 g; Witamina B12: 2.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.71 g; suma cukrów prostych: 72.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; Magnez: 314.92 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A: 1882.75 mg; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 212.85 mg; Witamina E: 12.80 mg; Sód: 3238.54 mg; Wapń: 715.87 mg;

<b>sobota 2026-03-07</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), pomidor 100g,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto dieta 300g* (1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, salata z selera z jabłkiem 120g (13),	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1 szt. , Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2), Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.59 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; Witamina B12: 2.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.73 g; suma cukrów prostych: 75.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g; Magnez: 332.64 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina A: 1477.99 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 155.53 mg; Witamina E: 11.79 mg; Sód: 2714.22 mg; Wapń: 747.55 mg;

<b>sobota 2026-03-07</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), Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), papryka św. paski 100g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), kaszotto dieta 300g* (1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, salata z selera z jabłkiem 120g (13),	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), szynka konserwowa 50g (8), ogórek konserwowy 100g*, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1),
<b>II Śniadanie:</b> maślanka 150 ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	<b>Posiłek nocny:</b> jabłko deserowe 1 szt. , Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2), Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2132.89 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 80.98 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; Witamina B12: 1.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 66.47 g; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; Magnez: 329.09 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina A: 1657.09 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 210.93 mg; Witamina E: 11.68 mg; Sód: 2702.67 mg; Wapń: 445.60 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), twaróg krajanka 70g (2), Masło 20g* (2), ogórek zielony talarki 100g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, Surówka z selera z rodzynkami 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, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2172.15 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 71.80 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.42 g; suma cukrów prostych: 45.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Magnez: 354.87 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina A: 860.50 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 147.36 mg; Witamina E: 7.23 mg; Sód: 2123.59 mg; Wapń: 854.04 mg;

<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
herbata bez cukru 250ml, Masło 20g* (2), twaróg krajanka 70g (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), pomidor 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1),
		<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2179.06 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.69 g; suma cukrów prostych: 53.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; Magnez: 334.19 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina A: 825.10 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 160.40 mg; Witamina E: 7.09 mg; Sód: 2061.76 mg; Wapń: 849.32 mg;

<b>niedziela 2026-03-08</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek zielony talarki 100g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), Herbata bez cukru 250g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), pomidor 100g,
<b>II Śniadanie:</b> polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	<b>Posiłek nocny:</b> pomarańcza 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2091.16 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; Witamina B12: 2.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.92 g; suma cukrów prostych: 37.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; Magnez: 355.69 mg; Żelazo: 12.94 mg; Witamina A: 757.90 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 147.60 mg; Witamina E: 6.76 mg; Sód: 1589.41 mg; Wapń: 474.57 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa I*</b>		
kajzerka 50g(1), chleb pszenno-żytni 35g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1),	Grochowa z ziem. 350ml (1,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), papryka kons. 100g(11), Twarożek z koperkiem - 70g (2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1),
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, Woda*, Wafle ryżowe 20g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2652.14 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 69.86 g; Węglowodany ogółem: 411.81 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.16 g; suma cukrów prostych: 93.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; Magnez: 376.74 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina A: 1116.31 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 177.23 mg; Witamina E: 8.70 mg; Sód: 2273.87 mg; Wapń: 990.10 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałata zielona z jogurtem (2) 120g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Twarożek z koperkiem - 70g (2), rzodkiewka talarki 100g, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1),
		<b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt, Woda*, Wafle ryżowe 20g(9),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2460.14 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 61.65 g; Węglowodany ogółem: 391.68 g; Witamina B12: 3.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.35 g; suma cukrów prostych: 106.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Magnez: 310.67 mg; Żelazo: 10.07 mg; Witamina A: 1175.05 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 142.83 mg; Witamina E: 9.01 mg; Sód: 1873.97 mg; Wapń: 966.74 mg;

<b>poniedziałek 2026-03-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), chleb żytni 90g(1) 3 kromki, chleb pszenno-żytni 1 kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g, sałata zielona z jogurtem (2) 120g, 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 z koperkiem - 70g (2), papryka kons. 100g(11),
<b>II Śniadanie:</b> kefir 150ml (2),	<b>Podwieczorek:</b> kisiel b/c 250g,	<b>Posiłek nocny:</b> Grejfrut 1/2 szt, Wafle ryżowe 20g(9), Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2222.99 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 65.26 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; Witamina B12: 2.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.57 g; suma cukrów prostych: 61.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; Magnez: 364.59 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina A: 1303.40 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 258.06 mg; Witamina E: 8.59 mg; Sód: 2293.94 mg; Wapń: 849.57 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-10</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), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), pomidor 100g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Fasolka po bretońsku 250g* (1,8), Ziemniaki 200g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek kiszony 100g, Masło 15g*(2),
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), gruszka 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2369.05 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 63.46 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; Witamina B12: 2.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.22 g; Magnez: 500.60 mg; Żelazo: 16.39 mg; Witamina A: 1016.80 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 160.28 mg; Witamina E: 9.40 mg; Sód: 3073.95 mg; Wapń: 824.60 mg;

<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*</b>		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), rzodkiewka talarka 100g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), jabłko deserowe 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2259.23 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 64.43 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; Witamina B12: 2.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.38 g; suma cukrów prostych: 58.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Magnez: 340.28 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina A: 946.10 mg; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 174.49 mg; Witamina E: 9.60 mg; Sód: 2191.89 mg; Wapń: 715.58 mg;

<b>wtorek 2026-03-10</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI</b>		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Ziemniaki 200g*, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), brokuły z wody 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, Masło 15g*(2), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), ogórek kiszony 100g, herbata bez cukru 250ml,
<b>II Śniadanie:</b> twarożek 70g (2),	<b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 20g(9),	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), gruszka 1 szt., Woda*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2221.33 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 56.32 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; Witamina B12: 1.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; suma cukrów prostych: 45.82 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Magnez: 379.73 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina A: 847.10 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 151.19 mg; Witamina E: 8.70 mg; Sód: 2512.04 mg; Wapń: 356.93 mg;

Dietetyk

.....