

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-21		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 20g* (2), rzodkiew biała talarki 100g, mix sałat 5g*, czarnuszka 2g,	ogórkowa z ziem.350ml.(1,2,8,13), surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, Kotle schabowy - 100g (1,3),	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), Masło 15g*(2), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.41 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 49.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; Magnez: 387.88 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina A: 1857.01 mg; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 230.20 mg; Witamina E: 14.59 mg; Sód: 2724.99 mg; Wapń: 685.56 mg;

wtorek 2026-04-21		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix sałat 5g*.	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), marchew gotowana 120g^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, Filet z kurczaka gotowany 80g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.40 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 63.99 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Witamina B12: 2.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.88 g; suma cukrów prostych: 50.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g; Magnez: 349.18 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina A: 2698.37 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 132.29 mg; Witamina E: 9.79 mg; Sód: 2048.91 mg; Wapń: 657.27 mg;

wtorek 2026-04-21		
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), rzodkiew biała talarki 100g, Pasztet z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), mix sałat 5g*, czarnuszka 2g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Filet z kurczaka gotowany 80g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Pasta rybna z twarogiem 70g (2,4), papryka św. paski 100g*, mix sałat 5g*.
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, podplomyki b/c 2szt.15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.03 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 67.78 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; Witamina B12: 2.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.93 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Magnez: 358.10 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A: 1932.24 mg; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 237.01 mg; Witamina E: 11.07 mg; Sód: 2127.23 mg; Wapń: 412.11 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-22		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka talarki 100g, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g (1), mix sałat 5g*.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), gulasz drobiowy z soczewicą 150g (1,8,13)*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Kasza jęczmienna 200 g(1), surówka bułgarska 120g.(3,11,13),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ogórek konserwowy 100g*, schab benedykta 50g, mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.86 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 78.62 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; Witamina B12: 4.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.67 g; suma cukrów prostych: 66.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Magnez: 309.95 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina A: 1065.40 mg; Witamina B6: 1.91 mg; Witamina C: 79.61 mg; Witamina E: 7.62 mg; Sód: 2606.20 mg; Wapń: 1071.10 mg;

środa 2026-04-22		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), mix sałat 5g*.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g, Kasza jęczmienna 200 g(1),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix sałat 5g*.
		Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2166.25 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 70.48 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g; Witamina B12: 3.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; Magnez: 322.45 mg; Żelazo: 10.36 mg; Witamina A: 1267.36 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 164.14 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 2534.98 mg; Wapń: 1071.95 mg;

środa 2026-04-22		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*.	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), potrawka drobiowa 150g (1,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, surówka bułgarska 120g.(3,11,13), Kasza gryczana 200 g,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek konserwowy 100g*, mix sałat 5g*.
II Śniadanie: polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13),	Podwieczorek: Biskopki bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Woda*, Mandarynki 1por. , jogurt naturalny 100g (2) 1szt.

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2655.68 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; Magnez: 403.97 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina A: 1181.50 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 82.38 mg; Witamina E: 6.36 mg; Sód: 2814.61 mg; Wapń: 720.77 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-23		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	fasolowa z ziemniakami 350ml**(1,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), surówka z marchwi z ananasem 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), ser żółty 60g (2), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt., Biskvoty bez cukru 15g (1,3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2635.70 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 73.28 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.79 g; suma cukrów prostych: 76.87 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Magnez: 341.52 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina A: 999.96 mg; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 134.27 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 2954.30 mg; Wapń: 1202.34 mg;

czwartek 2026-04-23		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Salata zielona z sosem winegret 80g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, makaron z serem 350g* (1,2,3),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), szynka konserwowa 50g (8), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, Banan 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.51 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 69.55 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 88.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Magnez: 321.19 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina A: 1016.92 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 93.93 mg; Witamina E: 9.78 mg; Sód: 2432.52 mg; Wapń: 872.42 mg;

czwartek 2026-04-23		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata b/c 250 g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchwi z ananasem 120g, Kompot z owoców mroż. 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), szynka konserwowa 50g (8), papryka kons. 100g(11), mix салат 5g*,
II Śniadanie: twarożek 70g (2),	Podwieczorek: sok pomidorowy 150ml,	Posiłek nocny: Woda*, gruszka 1 szt., Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2371.91 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 60.21 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; Witamina B12: 2.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; suma cukrów prostych: 78.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Magnez: 274.32 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina A: 988.90 mg; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 154.92 mg; Witamina E: 11.07 mg; Sód: 3115.64 mg; Wapń: 481.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-24		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Masło 20g* (2), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, kakao bez cukru 250ml (2), kasza manna na mleku 350ml (1,2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), kajzerka 50g (1), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g*, Surówka porowa 120g (3,11,13)^,	herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 15g*(2), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2641.27 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 82.67 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; Witamina B12: 4.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; suma cukrów prostych: 75.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; Magnez: 412.15 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina A: 922.51 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 171.34 mg; Witamina E: 13.17 mg; Sód: 2549.32 mg; Wapń: 1095.70 mg;

piątek 2026-04-24		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
kakao bez cukru 250ml (2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka piastowska 50g(8), pomidor 100g, kasza manna na mleku 350ml (1,2), mix салат 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, filet z dorsza parowany 100g (4,13), bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.75 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.82 g; suma cukrów prostych: 60.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Magnez: 382.88 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A: 1697.45 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 203.51 mg; Witamina E: 8.53 mg; Sód: 2492.06 mg; Wapń: 1035.26 mg;

piątek 2026-04-24		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kakao b/c 250ml (2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 170g (2)*, mix салат 5g*,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g*,	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), polędwica wiśniowa 50g (1,2,11,13), pomidor 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: Woda*, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, pomarańcza 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.65 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; Witamina B12: 4.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.02 g; suma cukrów prostych: 63.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Magnez: 427.93 mg; Żelazo: 16.31 mg; Witamina A: 1904.60 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 208.46 mg; Witamina E: 8.96 mg; Sód: 2432.01 mg; Wapń: 809.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, papryka św. paski 100g*, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), kajzerka 50g (1), mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Bigos 300g* (1,8,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g , Salata zielona z sosem winegret 80g,	Masło 15g*(2), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.41 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 72.99 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Witamina B12: 2.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.54 g; suma cukrów prostych: 46.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Magnez: 360.17 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A: 1236.57 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 225.95 mg; Witamina E: 11.67 mg; Sód: 3345.01 mg; Wapń: 699.99 mg;

sobota 2026-04-25 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, rzodkiewka talarki 100g, Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g , cukinia gotowana 120g , Sos pomidorowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), pomidor 100g, twaróg krajanka 70g (2), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.30 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 64.18 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; Witamina B12: 2.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.73 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Magnez: 318.22 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A: 987.95 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 120.10 mg; Witamina E: 9.92 mg; Sód: 2393.82 mg; Wapń: 632.98 mg;

sobota 2026-04-25 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), szynka farmerska 50g (1,2,11,13)*, papryka św. paski 100g*, mix салат 5g*,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Pulpet drobiowy gotowany 80g (1,2,3,8,13), ziemniaki 200g , cukinia gotowana 120g , Sos pomidorowy 100ml (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), twaróg krajanka 70g (2), ogórek kiszony 100g, mix салат 5g*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Podwieczorek: Mus warzywno-owocowy 100g*,	Posiłek nocny: Woda*, jabłko deserowe 1szt, Wafle ryżowe 20g(9),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.95 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 57.68 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; Witamina B12: 1.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; suma cukrów prostych: 64.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Magnez: 354.17 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A: 1182.15 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 201.04 mg; Witamina E: 9.84 mg; Sód: 2881.87 mg; Wapń: 354.13 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-26		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb żytni 1 kromka 35g (1), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), Ziemniaki 200g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Masło 15g*(2), szynka konserwowa 50g (8), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2672.36 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Witamina B12: 2.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.76 g; suma cukrów prostych: 91.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; Magnez: 372.22 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina A: 918.70 mg; Witamina B6: 3.54 mg; Witamina C: 184.20 mg; Witamina E: 9.25 mg; Sód: 3375.19 mg; Wapń: 525.04 mg;

niedziela 2026-04-26		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	szynka konserwowa 50g (8), herbata bez cukru 250ml, Masło 15g*(2), kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2490.90 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; Witamina B12: 2.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.44 g; suma cukrów prostych: 77.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Magnez: 402.83 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina A: 1532.99 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 173.56 mg; Witamina E: 9.73 mg; Sód: 2923.76 mg; Wapń: 620.09 mg;

niedziela 2026-04-26		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Masło 20g* (2), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), pomidor 100g, Parówka na gorąco 1szt- 60g (1,2,3,8,11,13), mix салат 5g*,	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, Ziemniaki 200g*, surówka meksykańska 120g (3,11,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	szynka konserwowa 50g (8), Masło 15g*(2), papryka kons. 100g(11), herbata bez cukru 250ml, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), mix салат 5g*,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 15g (1,3),	Podwieczorek: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Posiłek nocny: Grejfrut 1/2 szt , mus warzywno-owocowy 100g, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2407.46 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 88.67 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Witamina B12: 2.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.87 g; suma cukrów prostych: 52.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.57 g; Magnez: 346.97 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A: 820.20 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 224.20 mg; Witamina E: 8.44 mg; Sód: 3008.19 mg; Wapń: 349.99 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka50g(1), chleb pszenno-żytni35g (1 kromka) (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa z czerwonej soczewicy 350ml (1,2,8,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z jogurtem (2) 80g,	kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Paszтет z blachy 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.59 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.45 g; suma cukrów prostych: 67.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; Magnez: 328.94 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A: 1364.00 mg; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 110.96 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 2693.23 mg; Wapń: 1124.40 mg;

poniedziałek 2026-04-27 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), polędwica sopocka 50g(1,8), Masło 20g* (2), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Ryż z jabłkami 350g.*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z jogurtem (2) 80g,	kajzerka 50g -1szt (1),chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), pomidor 100g, mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.64 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz: 57.83 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Witamina B12: 3.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.30 g; suma cukrów prostych: 66.97 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; Magnez: 254.57 mg; Żelazo: 8.93 mg; Witamina A: 1724.50 mg; Witamina B6: 1.62 mg; Witamina C: 110.53 mg; Witamina E: 7.90 mg; Sód: 2741.99 mg; Wapń: 1064.80 mg;

poniedziałek 2026-04-27 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 30g(1), Masło 20g* (2), polędwica sopocka 50g(1,8), rzodkiewka talarki 100g, mix салат 5g*,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Salata zielona z jogurtem (2) 80g,	Herbata bez cukru 250g, Masło 15g*(2), chleb pszenno żytni 2 kromki 70g (1), Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), Kurczak gotowany 50g (1,2,3,8,11,13), ogórek zielony talarki 100g*, mix салат 5g*,
II Śniadanie: maślanka 150 ml (2),	Podwieczorek: podpiomyki b/c 2szt.15g (1),	Posiłek nocny: mandarynka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1881.49 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; Witamina B12: 2.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; suma cukrów prostych: 61.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Magnez: 320.82 mg; Żelazo: 9.79 mg; Witamina A: 1583.80 mg; Witamina B6: 1.64 mg; Witamina C: 87.02 mg; Witamina E: 6.19 mg; Sód: 2570.64 mg; Wapń: 873.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-28		
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 razowy 30g (1 kromka) (1), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g. (3,13,11), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Sztuka mięsa wieprzowa 80g, ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Sos musztardowy 100ml (1,2,11),	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*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2489.71 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 84.63 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; Witamina B12: 4.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.73 g; suma cukrów prostych: 68.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.75 g; Magnez: 369.10 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina A: 1456.85 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 117.65 mg; Witamina E: 12.69 mg; Sód: 3437.35 mg; Wapń: 743.54 mg;

wtorek 2026-04-28		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
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, mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 80g w sosie wł. (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, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Masło 15g*(2), rzodkiewka talarki 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.81 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.11 g; suma cukrów prostych: 51.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Magnez: 335.99 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina A: 1159.66 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 187.55 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 2060.05 mg; Wapń: 772.70 mg;

wtorek 2026-04-28		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
Herbata b/c 250 g, Chleb razowy 90g (3 kromki) (1), chleb pszenno-żytni 1kromka 35g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, twarożek 70g (2), mix sałat 5g*,	Szpinakowa z ziemn. 350ml (1,2,8,13), sztuka mięsa z szynki wieprzowej 80g w sosie wł. (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z czerwonej kapusty 120 g, 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*, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: sok warzywny 150ml ,	Podwieczorek: kisiel b/c 250g,	Posiłek nocny: jabłko deserowe 1szt, Kefir 150g(2) 1szt., Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.14 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 62.62 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; Witamina B12: 2.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; suma cukrów prostych: 73.02 g; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Magnez: 331.12 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina A: 1097.72 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 118.83 mg; Witamina E: 9.98 mg; Sód: 2603.27 mg; Wapń: 357.47 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
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*, mix салат 5g*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, sałatka z buraków 120g (3,11,13), ziemniaki 200g ,	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 салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt., Woda*, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.13 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.68 g; suma cukrów prostych: 74.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; Magnez: 365.04 mg; Żelazo: 15.00 mg; Witamina A: 1302.66 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 283.00 mg; Witamina E: 11.30 mg; Sód: 2570.97 mg; Wapń: 974.07 mg;

środa 2026-04-29 Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
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, mix салат 5g*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), buraczki gotowane 120g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g ,	kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszenno-żytni (2 kromki) 70g(1), herbata bez cukru 250ml, Twarożek z rzodkiewka z koperkiem 170g (2)*, Masło 15g*(2), mix салат 5g*,
		Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt., Woda*, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.06 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.05 g; suma cukrów prostych: 66.22 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Magnez: 372.49 mg; Żelazo: 16.60 mg; Witamina A: 1060.26 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 216.20 mg; Witamina E: 11.05 mg; Sód: 2621.88 mg; Wapń: 1017.33 mg;

środa 2026-04-29 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
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*, mix салат 5g*,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), sałatka z buraków 120g (3,11,13), Gulasz z żołądków 150g*(1,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 200g ,	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 салат 5g*,
II Śniadanie: Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Podwieczorek: Biskopki bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: pomarańcza 1 szt., Woda*, podpiomyki b/c 2szt. 15g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.38 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; Witamina B12: 4.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.78 g; suma cukrów prostych: 58.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; Magnez: 354.24 mg; Żelazo: 16.72 mg; Witamina A: 1471.66 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 280.00 mg; Witamina E: 10.92 mg; Sód: 2461.47 mg; Wapń: 644.77 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital WSS5		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Podstawowa I*		
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), szynka piastowska 50g(8), Masło 20g* (2), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), Kotlet schabowy - 100g (1,3), Ziemniaki 200g*, surówka porowa 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, Pasta z fasoli 70g*, Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2478.25 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 74.04 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; Witamina B12: 2.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.62 g; suma cukrów prostych: 61.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.11 g; Magnez: 478.67 mg; Żelazo: 16.59 mg; Witamina A: 1183.67 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 150.59 mg; Witamina E: 14.39 mg; Sód: 2937.35 mg; Wapń: 910.88 mg;

czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Lekkostrawna II*		
herbata bez cukru 250ml, kajzerka 50g -1szt (1), chleb pszen-żytni (2 kromki) 70g(1), Masło 20g* (2), pomidor 100g, szynka piastowska 50g(8), Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), mix sałat 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 120g (13), 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, mix sałat 5g*,
		Posiłek nocny: Banan 1 szt, jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.96 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 62.75 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; Witamina B12: 2.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.99 g; suma cukrów prostych: 83.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; Magnez: 388.86 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina A: 1179.80 mg; Witamina B6: 3.88 mg; Witamina C: 153.41 mg; Witamina E: 10.17 mg; Sód: 2423.73 mg; Wapń: 788.46 mg;

czwartek 2026-04-30		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów(cukrzyca) VI		
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), pomidor 100g, mix sałat 5g*,	pomidorowa z makaronem 350ml.(1,2,3,8,13), schab gotowany 80g, Ziemniaki 200g*, surówka porowa 120g (3,11,13)^, 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, Pasta z fasoli 70g*, Masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, mix sałat 5g*,
II Śniadanie: kefir 150ml (2),	Podwieczorek: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: gruszka 1 szt., jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Woda*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.05 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 58.32 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; Witamina B12: 2.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.85 g; suma cukrów prostych: 51.42 g; Błonnik pokarmowy: 41.40 g; Magnez: 509.67 mg; Żelazo: 17.17 mg; Witamina A: 1185.47 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 165.36 mg; Witamina E: 11.15 mg; Sód: 2594.55 mg; Wapń: 721.48 mg;

Dietetyk

.....