

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2025-01-13      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <i>SEL</i> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i brzoskwinii 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Parówki z keczupem 100g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2150.39 kcal; Białko : 99.99 g; Węglowodany ogółem: 244.17 g; suma cukrów prostych: 52.15 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kwasy tł. nasycone: 29.98 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g;

poniedziałek 2025-01-13      Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,	Zupa kapuśniak 300g ( <i>SEL</i> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <i>SEL</i> ), Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ), surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Parówki z keczupem 100g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2246.32 kcal; Białko : 100.22 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; suma cukrów prostych: 31.07 g; Tłuszcz: 93.26 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 43.18 g;

poniedziałek 2025-01-13      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <i>SEL</i> ), Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220g ( <i>MLE</i> ), Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ), surówka z białej rzepy 100g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2371.38 kcal; Białko : 103.03 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kwasy tł. nasycone: 33.32 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), szynka drobiowo-wieprzowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet wp 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza kuskus 160g ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2034.95 kcal; Białko : 108.15 g; Węglowodany ogółem: 266.93 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kwasy tł. nasycone: 28.43 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.30 g;

<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet wp 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g, Kasza gryczana 160g, Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, wędlina drobiowo-wieprzowa 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2285.84 kcal; Białko : 113.76 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; suma cukrów prostych: 47.45 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kwasy tł. nasycone: 31.72 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 42.55 g;

<b>wtorek 2025-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa krem z dyni 300g, Kotlet schabowy 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2161.84 kcal; Białko : 93.12 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; suma cukrów prostych: 46.82 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa barszcz czerwony zabielały 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Pierogi z serem polane jogurtem 6szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pasta warzywna 55g ( <i>SEL</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2234.29 kcal; Białko : 105.71 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; suma cukrów prostych: 94.50 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tł. nasycone: 37.31 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.18 g;

<b>środa 2025-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80g ( <i>MLE</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,	Zupa minestrone 300g ( <i>SEL</i> ), Gnochi z pesto 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pasta warzywna 55g ( <i>SEL</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <i>MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1925.85 kcal; Białko : 83.57 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; suma cukrów prostych: 41.35 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kwasy tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g;

<b>środa 2025-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 80g ( <i>MLE</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa minestrone 300g ( <i>SEL</i> ), Pęczotto wegetariańskie 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pasta warzywna 55g ( <i>SEL</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2068.81 kcal; Białko : 89.34 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; suma cukrów prostych: 46.37 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kwasy tł. nasycone: 25.42 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 43.89 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z dyni 300g, Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <i>SEL</i> ), Makaron 160g ( <i>GLU</i> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2041.18 kcal; Białko : 99.30 g; Węglowodany ogółem: 258.72 g; suma cukrów prostych: 52.81 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kwasy tł. nasycone: 27.55 g; Sól: 4.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g;

<b>czwartek 2025-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Makaron razowy 160g ( <i>GLU</i> ), surówka z marchwi z chrzanem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <i>SEL</i> ),	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2566.15 kcal; Białko : 109.24 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; suma cukrów prostych: 45.30 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kwasy tł. nasycone: 35.80 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 45.65 g;

<b>czwartek 2025-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Pulpet wp w sosie koperkowym 120g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Kasza jęczmienna 160g ( <i>GLU</i> ), surówka z marchwi z chrzanem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2172.34 kcal; Białko : 92.19 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; suma cukrów prostych: 42.79 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kwasy tł. nasycone: 30.75 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Makaron na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 1szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300g ( <i>MLE</i> ), Pulpet z ryby 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml ( <i>SOJ, SEL</i> ),	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2082.97 kcal; Białko : 98.60 g; Węglowodany ogółem: 264.33 g; suma cukrów prostych: 43.99 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kwasy tł. nasycone: 28.87 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g;

<b>piątek 2025-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 1szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,	Zupa szpinakowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Pulpet z ryby 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml ( <i>SOJ, SEL</i> ),	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko : 103.24 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; suma cukrów prostych: 30.81 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kwasy tł. nasycone: 32.71 g; Sól: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g;

<b>piątek 2025-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Makaron na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 1szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa szpinakowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba po grecku 120g ( <i>JAJ, RYB, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2208.39 kcal; Białko : 99.23 g; Węglowodany ogółem: 259.94 g; suma cukrów prostych: 33.24 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kwasy tł. nasycone: 33.39 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z marchwi 300g, Palki z kurczaka pieczone 150g, Ryż 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1978.73 kcal; Białko : 97.40 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; suma cukrów prostych: 64.42 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kwasy tł. nasycone: 23.60 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g;

<b>sobota 2025-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,	Zupa brokułowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Palki z kurczaka pieczone 150g, Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <i>GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2106.37 kcal; Białko : 104.92 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; suma cukrów prostych: 40.05 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kwasy tł. nasycone: 25.26 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 46.24 g;

<b>sobota 2025-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa brokułowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Bitka wp w sosie myśliwskim 120g ( <i>GOR</i> ), Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <i>GOR</i> ), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2228.66 kcal; Białko : 104.63 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; suma cukrów prostych: 42.81 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kwasy tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2025-01-19      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <i>MLE</i> ), Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <i>SEL</i> ), sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa zacierkowa 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <i>SEL</i> ), Sos koperkowy 60ml ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2023.20 kcal; Białko : 103.48 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; suma cukrów prostych: 45.14 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kwasy tł. nasycone: 27.48 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g;

niedziela 2025-01-19      Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,	Zupa jarzynowa z natką wege 300g ( <i>SEL</i> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <i>SEL</i> ), Sos koperkowy 60ml ( <i>SEL</i> ), Ryż brązowy 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2058.51 kcal; Białko : 93.32 g; Węglowodany ogółem: 247.77 g; suma cukrów prostych: 27.56 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kwasy tł. nasycone: 29.10 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.86 g;

niedziela 2025-01-19      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa zacierkowa 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Udko w sosie BBQ 150g, Ryż 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2266.37 kcal; Białko : 92.34 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; suma cukrów prostych: 39.35 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kwasy tł. nasycone: 30.62 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g;