

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza kuskus 160g ( <i>GLU</i> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml ( <i>SOJ, SEL</i> ),	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2276.67 kcal; Białko : 113.22 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; suma cukrów prostych: 36.97 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kwasy tł. nasycone: 28.46 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g;

<b>poniedziałek 2025-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,	Zupa z ciecierzycy 300g ( <i>SEL</i> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml ( <i>SOJ, SEL</i> ),	Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</i> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2473.44 kcal; Białko : 127.59 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kwasy tł. nasycone: 31.87 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.37 g;

<b>poniedziałek 2025-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa z ciecierzycy 300g ( <i>SEL</i> ), Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 120g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g, Kompot 200ml,	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</i> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2373.93 kcal; Białko : 109.19 g; Węglowodany ogółem: 299.51 g; suma cukrów prostych: 37.44 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-21</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 pomidorowa z ryżem 300g ( <i>SOJ</i> ), Udko z kurczaka pieczone 150g, ziemniaki gotowane 160g, Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml ( <i>SEL</i> ),	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1994.79 kcal; Białko : 102.67 g; Węglowodany ogółem: 234.70 g; suma cukrów prostych: 45.11 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kwasy tł. nasycone: 27.32 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g;

<b>wtorek 2025-01-21</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 jarzynowa z fasolką 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60ml ( <i>SEL</i> ),	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt z pomarańczą 180g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2241.86 kcal; Białko : 108.94 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; suma cukrów prostych: 36.10 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kwasy tł. nasycone: 28.92 g; Sól: 7.45 g; Błonnik pokarmowy: 44.39 g;

<b>wtorek 2025-01-21</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 jarzynowa z fasolką 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Łazania z mięsem 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2194.39 kcal; Białko : 111.09 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; suma cukrów prostych: 41.12 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kwasy tł. nasycone: 29.10 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.48 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 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 dyni 300g, Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, sos jogurtowy z koperkiem 60g ( <i>MLE</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: 2023.61 kcal; Białko : 87.36 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; suma cukrów prostych: 45.00 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kwasy tł. nasycone: 27.09 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g;

<b>środa 2025-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</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,	Barszcz biały 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml, sos jogurtowy z koperkiem 60g ( <i>MLE</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, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2464.27 kcal; Białko : 118.46 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; suma cukrów prostych: 29.06 g; Tłuszcz: 101.60 g; Kwasy tł. nasycone: 40.18 g; Sól: 8.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.93 g;

<b>środa 2025-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <i>MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</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> ),	Barszcz biały 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), surówka z białej rzepy 100g, Kompot 200ml, sos jogurtowy z koperkiem 60g ( <i>MLE</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 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Ogórek kiszony 40g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2219.18 kcal; Białko : 94.54 g; Węglowodany ogółem: 254.73 g; suma cukrów prostych: 40.60 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kwasy tł. nasycone: 36.61 g; Sól: 12.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wroclawska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <i>SEL</i> ), Kasza jęczmienna 160g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Leniwe z cukrem 110g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Bułka wroclawska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2040.56 kcal; Białko : 99.13 g; Węglowodany ogółem: 249.81 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kwasy tł. nasycone: 29.43 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g;

<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <i>SEL</i> ), Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka Coleslaw 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ),
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2154.25 kcal; Białko : 103.55 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; suma cukrów prostych: 44.41 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kwasy tł. nasycone: 24.93 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 40.88 g;

<b>czwartek 2025-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</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 neapolitanka z makaronem 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz wieprzowy 220g ( <i>SEL</i> ), Surówka Coleslaw 100g, Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ),	Leniwe z cukrem 110g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2202.04 kcal; Białko : 99.77 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; suma cukrów prostych: 49.31 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kwasy tł. nasycone: 32.89 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-24      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Barszcz czerwony zabieleny 300g ( <b>MLE</b> ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), 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: 1869.86 kcal; Białko : 88.59 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; suma cukrów prostych: 66.83 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tł. nasycone: 24.88 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g;

<b>piątek 2025-01-24      Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek kiszony 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ),	Zupa ogórkowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1919.30 kcal; Białko : 85.62 g; Węglowodany ogółem: 231.48 g; suma cukrów prostych: 26.44 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kwasy tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 38.53 g;

<b>piątek 2025-01-24      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek kiszony 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ogórkowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba na szpinaku 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2061.64 kcal; Białko : 91.79 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g; suma cukrów prostych: 37.03 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kwasy tł. nasycone: 30.58 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), szynka drobiowo-wieprzowa 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, Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 120g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Herbata 200ml, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <i>SEL</i> ), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1967.97 kcal; Białko : 93.58 g; Węglowodany ogółem: 284.47 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kwasy tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;

<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</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 szczawiowa z jajkiem 300g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <i>GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <i>MLE</i> ), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2015.52 kcal; Białko : 99.10 g; Węglowodany ogółem: 237.43 g; suma cukrów prostych: 31.48 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kwasy tł. nasycone: 32.50 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g;

<b>sobota 2025-01-25</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</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 szczawiowa z jajkiem 300g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Eskalopki schabowe w sosie śliwkowym 120g ( <i>MLE</i> ), Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <i>GOR</i> ), Kompot 200ml, Kasza gryczana 160g, Kasza gryczana 160g,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2356.37 kcal; Białko : 102.14 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; suma cukrów prostych: 50.89 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.09 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Makaron na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <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> ),	Krupnik 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki gotowane 160g, Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml ( <i>SEL</i> ),	Pasztet 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: 1867.71 kcal; Białko : 97.96 g; Węglowodany ogółem: 254.29 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</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 jarzynowa z natką wege 300g ( <i>SEL</i> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60ml ( <i>SEL</i> ), Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), marchewka po koreańsku 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml,	Pasztet 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 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <i>MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1877.56 kcal; Białko : 95.70 g; Węglowodany ogółem: 264.14 g; suma cukrów prostych: 37.00 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kwasy tł. nasycone: 23.32 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g;

<b>niedziela 2025-01-26</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Makaron na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</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> ),	Krupnik 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), kurczak w sosie curry 220g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ryż 160g, marchewka po koreańsku 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot 200ml,	Pasztet 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 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Ogórek kiszony 40g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2111.29 kcal; Białko : 97.96 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; suma cukrów prostych: 39.91 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kwasy tł. nasycone: 25.39 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g;