

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-09-29</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml ( <i>MLE</i> ), Udko z kurczaka pieczone 150g , Ryż 160g , Dynia gotowana 100g , Kompot 200ml , Sos z natki pietruszki 60g ( <i>SEL</i> ),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), sałata karbowana 10.0g , Pomidor sparzony 60g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2190.23 kcal; Białko : 114.56 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; suma cukrów prostych: 61.36 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kwasy tł. nasycone: 17.97 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g;

<b>poniedziałek 2025-09-29</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1.0szt ( <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 10.0g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa kapuśniak 300ml ( <i>SEL</i> ), Udko z kurczaka pieczone 150g , Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z pora 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml , Sos z natki pietruszki 60g ( <i>SEL</i> ),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), pomidor 60g , sałata karbowana 10.0g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2191.59 kcal; Białko : 112.18 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; suma cukrów prostych: 36.26 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kwasy tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g;

<b>poniedziałek 2025-09-29</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <i>GLU, JAJ, 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 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa kapuśniak 300ml ( <i>SEL</i> ), Sznyceł wp 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Surówka z pora 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot 200ml , Ziemniaki gotowane 180g ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , pomidor 60g , sałata karbowana 10.0g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2111.10 kcal; Białko : 123.12 g; Węglowodany ogółem: 286.21 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kwasy tł. nasycone: 16.68 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.11 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2025-09-30      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), szynka drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z marchwi 300ml, Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <i>SEL</i> ), Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 180g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2344.13 kcal; Białko : 134.78 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; suma cukrów prostych: 73.39 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kwasy tł. nasycone: 25.22 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g;

wtorek 2025-09-30      Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata karbowana 10.0g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa szpinakowa 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <i>SEL</i> ), Ryż brązowy 160g, Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 30g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2673.21 kcal; Białko : 133.32 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; suma cukrów prostych: 44.04 g; Tłuszcz: 105.66 g; Kwasy tł. nasycone: 26.23 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 52.65 g;

wtorek 2025-09-30      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata karbowana 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa szpinakowa 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Lazania z mięsem 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 40g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Ogórek kiszony 40g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2390.32 kcal; Białko : 119.01 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; suma cukrów prostych: 61.05 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tł. nasycone: 28.79 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 36.42 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-10-01</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 80g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Risotto wegetariańskie z tofu 300g ( <i>SOJ, SEL</i> ), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 55g ( <i>SEL</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1976.59 kcal; Białko : 90.72 g; Węglowodany ogółem: 283.30 g; suma cukrów prostych: 51.94 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kwasy tł. nasycone: 14.86 g; Sól: 4.41 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;

<b>środa 2025-10-01</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1.0szt ( <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 10.0g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Leczo wegetariańskie z soczewicą 220g , Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot bez cukru 200ml , Kasza gryczana 160g ,	Pasta warzywna z cukinią 55g ( <i>SEL</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , pomidor 80g ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <i>MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1944.73 kcal; Białko : 82.34 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; suma cukrów prostych: 47.57 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kwasy tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 56.85 g;

<b>środa 2025-10-01</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 300ml ( <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 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Barszcz ukraiński 300ml ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Kotlety brokułowe z fetą i suszonym pomidorem 300g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Surówka z białej kapusty 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 55g ( <i>SEL</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , pomidor 80g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2147.93 kcal; Białko : 86.62 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; suma cukrów prostych: 68.47 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kwasy tł. nasycone: 17.32 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 46.82 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-10-02</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza kuskus 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml ( <b>MLE</b> ),	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2121.71 kcal; Białko : 109.05 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; suma cukrów prostych: 26.72 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kwasy tł. nasycone: 18.37 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g;

<b>czwartek 2025-10-02</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml ( <b>MLE</b> ),	Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), sałata 10.0g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2151.03 kcal; Białko : 100.74 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; suma cukrów prostych: 21.29 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tł. nasycone: 17.94 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 41.86 g;

<b>czwartek 2025-10-02</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab w sosie śliwkowym 200g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2088.01 kcal; Białko : 107.47 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; suma cukrów prostych: 34.16 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kwasy tł. nasycone: 15.86 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-10-03      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 80g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z cukinii 300ml ( <i>SEL</i> ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 180g , surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1959.07 kcal; Białko : 106.75 g; Węglowodany ogółem: 239.12 g; suma cukrów prostych: 46.99 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g;

<b>piątek 2025-10-03      Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1.0szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g , Ogórek plastry 40g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa krem z cukinii 300ml ( <i>SEL</i> ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszanej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2006.15 kcal; Białko : 98.69 g; Węglowodany ogółem: 256.55 g; suma cukrów prostych: 34.82 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kwasy tł. nasycone: 19.83 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g;

<b>piątek 2025-10-03      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g , Ogórek plastry 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa zacierkowa 300ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Pulpety rybne w sosie śmietankowo-koperkowym 200g ( <i>GLU, JAJ, RYB, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszanej 100g , Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Ogórek kiszony 40g , wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2184.61 kcal; Białko : 97.72 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; suma cukrów prostych: 42.02 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kwasy tł. nasycone: 24.33 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-10-04</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa grysikowa 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza jaglana 160g , surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), szynka drobiowa 2 30g , Pomidor sparzony 80g , sałata karbowana 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1990.69 kcal; Białko : 123.57 g; Węglowodany ogółem: 234.51 g; suma cukrów prostych: 43.15 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kwasy tł. nasycone: 18.61 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g;

<b>sobota 2025-10-04</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa z ciecierzycy 300ml ( <b>SEL</b> ), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 160g , surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot bez cukru 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g , sałata karbowana 10.0g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ),
<b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2401.34 kcal; Białko : 138.15 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; suma cukrów prostych: 32.74 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kwasy tł. nasycone: 27.96 g; Sól: 8.32 g; Błonnik pokarmowy: 62.75 g;

<b>sobota 2025-10-04</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa grysikowa 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Stripsy drobiowe z sosem jogurtowym 150g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ryż 160g , Sałatka z buraczka z jabłkiem 100g , Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor 80g , sałata karbowana 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2278.99 kcal; Białko : 117.73 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kwasy tł. nasycone: 21.29 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 41.14 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z białych warzyw 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Pulpety drobiowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pasta warzywna 80g ( <b>SEL</b> ), Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1995.53 kcal; Białko : 101.99 g; Węglowodany ogółem: 281.91 g; suma cukrów prostych: 40.22 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kwasy tł. nasycone: 15.36 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g;

<b>niedziela 2025-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1.0szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z białych warzyw 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Pulpety drobiowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Pasta warzywna 80g ( <b>SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g, Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ),
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2036.72 kcal; Białko : 95.16 g; Węglowodany ogółem: 278.99 g; suma cukrów prostych: 29.38 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kwasy tł. nasycone: 15.96 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 48.62 g;

<b>niedziela 2025-10-05</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa z cukinią 300ml, Udzik faszerowany 150g ( <b>SEL</b> ), ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g ( <b>SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Ogórek kiszony 40g, Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1958.79 kcal; Białko : 88.89 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; suma cukrów prostych: 40.60 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kwasy tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g;