

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-20 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa ziemniaczana z cukinią zabelana lekka 300ml (<i>MLE</i>), Klops drobiowy z warzywami 120g (<i>JAJ, SEL</i>), Dynia gotowana 100g , Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Kompot 200ml , Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>),	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10.0g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2193.81 kcal; Białko : 114.10 g; Węglowodany ogółem: 280.05 g; suma cukrów prostych: 41.16 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kwasy tł. nasycone: 18.53 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g;

poniedziałek 2025-10-20 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1.0szt (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10.0g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klops drobiowy z warzywami 120g (<i>JAJ, SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), surówka z białej rzepy 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>),	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Herbata 200ml , pomidor 60g , sałata karbowana 10.0g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.07 kcal; Białko : 106.59 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; suma cukrów prostych: 35.13 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kwasy tł. nasycone: 21.96 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 45.94 g;

poniedziałek 2025-10-20 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (<i>SOJ, SEL</i>), Kotlecek drobiowy z marchewką 100g (<i>GLU, JAJ</i>), surówka z białej rzepy 100g , Kompot 200ml , Ziemniaki gotowane 180g ,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), pomidor 60g , sałata karbowana 10.0g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2339.26 kcal; Białko : 109.46 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; suma cukrów prostych: 47.81 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kwasy tł. nasycone: 19.56 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-21 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>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>),	Zupa krem dyniowo- marchewkowy 300ml , Roladka ze schabu z włośzczyzną 120g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kompot 200ml , Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2274.42 kcal; Białko : 137.33 g; Węglowodany ogółem: 234.77 g; suma cukrów prostych: 46.54 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kwasy tł. nasycone: 20.35 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g;

wtorek 2025-10-21 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, 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 kalafiorowa 300ml (<i>MLE</i>), Roladka ze schabu z włośzczyzną 120g (<i>SEL</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), pomidor 30.0g , sałata karbowana 10.0g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.93 kcal; Białko : 131.16 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; suma cukrów prostych: 40.06 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kwasy tł. nasycone: 22.62 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 50.86 g;

wtorek 2025-10-21 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, 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 kalafiorowa 300ml (<i>MLE</i>), Penne alla carbonara 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), pomidor 30g , sałata karbowana 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Ogórek kiszony 40g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2431.27 kcal; Białko : 114.82 g; Węglowodany ogółem: 262.54 g; suma cukrów prostych: 38.95 g; Tłuszcz: 109.48 g; Kwasy tł. nasycone: 28.94 g; Sól: 12.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-22 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (MLE), Pierogi z serem podawane z jogurtem 300g (GLU, JAJ, MLE), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2280.42 kcal; Białko : 114.92 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; suma cukrów prostych: 88.52 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kwasy tł. nasycone: 28.27 g; Sól: 4.16 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g;

środa 2025-10-22 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1.0szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa bolońska 350g (SEL), Leczo wegetariańskie z soczewicą 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Kasza gryczana 160g,	Pasta warzywna z cukinią 55g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2415.48 kcal; Białko : 106.36 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; suma cukrów prostych: 35.27 g; Tłuszcz: 100.31 g; Kwasy tł. nasycone: 23.89 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 53.30 g;

środa 2025-10-22 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa bolońska 350g (SEL), Kopytka w sosie pomidorowo-bazyliowym 320g (GLU, JAJ, MLE), Kompot 200ml, Surówka z kapusty pekińskiej 100g,	Pasta warzywna z cukinią 55g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2342.52 kcal; Białko : 97.08 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; suma cukrów prostych: 41.28 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kwasy tł. nasycone: 27.09 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 36.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-23 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
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>),	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml , sos pomidorowy 60ml ,	Naleśnik z serem 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10.0g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.91 kcal; Białko : 121.84 g; Węglowodany ogółem: 255.39 g; suma cukrów prostych: 41.53 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kwasy tł. nasycone: 18.77 g; Sól: 4.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g;

czwartek 2025-10-23 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek kiszony 40g , 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>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), kapusta po chińsku 100g , Kompot bez cukru 200ml , sos pomidorowy 60ml ,	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 karbowana 10.0g , Herbata 200ml , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2164.65 kcal; Białko : 112.50 g; Węglowodany ogółem: 284.81 g; suma cukrów prostych: 42.63 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kwasy tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 45.07 g;

czwartek 2025-10-23 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak po koreańsku 150g (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), kapusta po chińsku 100g , Kompot 200ml , Ryż 160g ,	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 karbowana 10.0g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2274.28 kcal; Białko : 103.57 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; suma cukrów prostych: 50.93 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kwasy tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-10-24 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, roszponka 5.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa warzywna z pomidorami 300ml (SEL), Ryba pieczona 100g (RYB), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (MLE, SEL), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g, Sos koperkowy zabieleny 60ml (MLE),	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1861.45 kcal; Białko : 98.60 g; Węglowodany ogółem: 252.91 g; suma cukrów prostych: 43.63 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kwasy tł. nasycone: 14.88 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g;

piątek 2025-10-24 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, roszponka 5.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, jogurt 100 1.0szt (MLE),	Grulanka 300ml (MLE, SEL), Ryba pieczona 100g (RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Ziemniaki gotowane 180g, Sos koperkowy zabieleny 60ml (MLE),	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g (GLU),
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2052.13 kcal; Białko : 99.06 g; Węglowodany ogółem: 264.53 g; suma cukrów prostych: 32.12 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kwasy tł. nasycone: 20.26 g; Sól: 8.72 g; Błonnik pokarmowy: 45.15 g;

piątek 2025-10-24 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, roszponka 5.0g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Grulanka 300ml (MLE, SEL), Ryba w cieście naleśnikowym 100g (GLU, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.62 kcal; Białko : 98.46 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; suma cukrów prostych: 34.64 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kwasy tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-25 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowo 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z cukinii 300ml (SEL), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10.0g, Ser biały 60g (MLE), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.24 kcal; Białko : 107.40 g; Węglowodany ogółem: 282.33 g; suma cukrów prostych: 62.31 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kwasy tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.01 g;

sobota 2025-10-25 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z cukinii 300ml (SEL), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), sałata karbowana 10.0g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g (MLE), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2090.87 kcal; Białko : 102.23 g; Węglowodany ogółem: 251.87 g; suma cukrów prostych: 36.64 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kwasy tł. nasycone: 24.13 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 48.57 g;

sobota 2025-10-25 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa minestrone 300ml (SEL), Udko w sosie BBQ 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g (GLU),	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata karbowana 10.0g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.15 kcal; Białko : 92.90 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; suma cukrów prostych: 49.60 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kwasy tł. nasycone: 19.75 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 44.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-26 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g , Plastry pieczonych warzyw 80g (<i>SEL</i>), sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Krupnik z kaszy jaglanej 300ml (<i>SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron spaghetti 160g (<i>GLU</i>), surówka z sałaty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser biały 60g (<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>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2418.70 kcal; Białko : 117.25 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; suma cukrów prostych: 53.82 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kwasy tł. nasycone: 20.86 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;

niedziela 2025-10-26 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1.0szt (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<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 jarzynowa z fasolką 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron razowy 160g (<i>GLU</i>), surówka z sałaty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</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 30g , Ogórek kiszony 40g ,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.09 kcal; Białko : 101.15 g; Węglowodany ogółem: 304.41 g; suma cukrów prostych: 41.91 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kwasy tł. nasycone: 23.02 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g;

niedziela 2025-10-26 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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 jarzynowa z fasolką 300ml (<i>MLE, SEL</i>), kotlet karkowy 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z buraków i jabłek 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>), sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.38 kcal; Białko : 106.14 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; suma cukrów prostych: 48.24 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kwasy tł. nasycone: 26.51 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g;