

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-10-06 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa koperkowa z makaronem zabieleną 300ml (GLU, MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos jarzynowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 180g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata karbowana 10.0g, Pomidor sparzony 60g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Bułka wrocławska 80g (GLU), Herbata 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2235.67 kcal; Białko : 118.02 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; suma cukrów prostych: 69.83 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kwasy tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.41 g;

poniedziałek 2025-10-06 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1.0szt (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa z soczewicy 300ml (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza gryczana 160g, surówka z marchwi z chrzanem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), pomidor 60g, sałata karbowana 10.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.85 kcal; Białko : 116.93 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; suma cukrów prostych: 45.53 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kwasy tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 50.73 g;

poniedziałek 2025-10-06 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa z soczewicy 300ml (SEL), gołąbki z mięsem 150g, surówka z marchwi z chrzanem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Kasza gryczana 160g,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, pomidor 60g, sałata karbowana 10.0g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1917.75 kcal; Białko : 81.66 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; suma cukrów prostych: 50.01 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kwasy tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-10-07 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem dyniowo- marchewkowy 300ml, Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (GLU, JAJ), Kasza kuskus 160g (GLU), surówka z sałaty z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (MLE, SEL),	Galaretka warzywna 140g (JAJ, 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: 2043.20 kcal; Białko : 120.49 g; Węglowodany ogółem: 242.95 g; suma cukrów prostych: 38.86 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kwasy tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g;

wtorek 2025-10-07 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), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata karbowana 10.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (GLU, JAJ), Ryż brązowy 160g, surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (MLE, SEL),	Galaretka warzywna 140g (JAJ, SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.79 kcal; Białko : 125.00 g; Węglowodany ogółem: 285.24 g; suma cukrów prostych: 28.95 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kwasy tł. nasycone: 26.84 g; Sól: 8.57 g; Błonnik pokarmowy: 52.57 g;

wtorek 2025-10-07 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata karbowana 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Palki z kurczaka pieczone 150g, surówka z białej rzepy 100g, Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Galaretka warzywna 140g (JAJ, SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071.69 kcal; Białko : 114.33 g; Węglowodany ogółem: 229.05 g; suma cukrów prostych: 35.35 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kwasy tł. nasycone: 24.15 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.64 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-10-08 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, 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>),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</i>), 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>),	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: 2313.11 kcal; Białko : 91.65 g; Węglowodany ogółem: 310.87 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kwasy tł. nasycone: 17.21 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g;

środa 2025-10-08 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1.0szt (<i>MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, 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 Vixhysoise 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (<i>GLU, MLE</i>), kapusta po chińsku 100g , Kompot bez cukru 200ml , sos jogurtowy z koperkiem 60g (<i>MLE</i>),	Pasta warzywna z cukinią 55g (<i>SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 40g , pomidor 60g , 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 ,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko : 76.12 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; suma cukrów prostych: 40.45 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kwasy tł. nasycone: 22.51 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 50.60 g;

środa 2025-10-08 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, 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 Vixhysoise 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Chilli sin carne 220g (<i>SEL</i>), kapusta po chińsku 100g , Kompot 200ml , Ryż 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>), pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.72 kcal; Białko : 87.12 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; suma cukrów prostych: 62.26 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kwasy tł. nasycone: 25.14 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 44.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-10-09 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 zacierkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 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>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor sparzony 60g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2045.70 kcal; Białko : 108.69 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; suma cukrów prostych: 61.98 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kwasy tł. nasycone: 18.37 g; Sól: 4.37 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g;

czwartek 2025-10-09 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
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 krem z kalafiora z curry 300ml (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>MLE, SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml ,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, 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 ,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.08 kcal; Białko : 104.77 g; Węglowodany ogółem: 273.60 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kwasy tł. nasycone: 19.17 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 47.63 g;

czwartek 2025-10-09 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
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 krem z kalafiora z curry 300ml (<i>MLE</i>), Rumsztyk z cebulą 120g (<i>GLU, JAJ</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml , Ziemniaki pieczone 180g ,	Naleśnik z serem 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.77 kcal; Białko : 97.08 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; suma cukrów prostych: 54.41 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kwasy tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2025-10-10 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (<i>GLU, 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>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml (<i>MLE</i>),	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: 2029.49 kcal; Białko : 107.79 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; suma cukrów prostych: 47.87 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kwasy tł. nasycone: 17.61 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g;

piątek 2025-10-10 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
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>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml (<i>MLE</i>),	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 60g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2064.50 kcal; Białko : 100.39 g; Węglowodany ogółem: 273.47 g; suma cukrów prostych: 35.82 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kwasy tł. nasycone: 20.32 g; Sól: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 46.34 g;

piątek 2025-10-10 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300ml (<i>GLU, 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 cebulowa 300ml (<i>SEL</i>), Ryba po grecku 120g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot 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 80g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.82 kcal; Białko : 95.81 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; suma cukrów prostych: 36.48 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kwasy tł. nasycone: 21.94 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-10-11 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omelet 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 warzywna z pomidorami 300ml (<i>SEL</i>), Pałki z kurczaka pieczone 150g , Ryż 160g , Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , 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 80g , sałata karbowana 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.66 kcal; Białko : 111.90 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; suma cukrów prostych: 55.28 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kwasy tł. nasycone: 18.14 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g;

sobota 2025-10-11 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa warzywna z pomidorami 300ml (<i>SEL</i>), Pałki z kurczaka pieczone 150g , Ryż brązowy 160g , Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata karbowana 10.0g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2402.07 kcal; Białko : 115.78 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; suma cukrów prostych: 31.68 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kwasy tł. nasycone: 24.55 g; Sól: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 57.66 g;

sobota 2025-10-11 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa krem z marchwi z grzankami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Schab tonkatsu 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot 200ml ,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), pomidor 80g , sałata karbowana 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2088.54 kcal; Białko : 116.90 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g; suma cukrów prostych: 45.32 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kwasy tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 43.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-10-12 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>),	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron spaghetti 160g (<i>GLU</i>), Marchewka mini gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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: 2245.12 kcal; Białko : 107.34 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kwasy tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g;

niedziela 2025-10-12 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 minestrone 300ml (<i>SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron razowy 160g (<i>GLU</i>), Kapusta czerwona parzona z jabłkiem 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>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 ,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2109.25 kcal; Białko : 90.67 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; suma cukrów prostych: 39.34 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kwasy tł. nasycone: 18.68 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 52.06 g;

niedziela 2025-10-12 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 minestrone 300ml (<i>SEL</i>), Kurczak korma 220g (<i>MLE</i>), Ryż 160g , Kapusta czerwona parzona z jabłkiem 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>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: 2058.36 kcal; Białko : 91.87 g; Węglowodany ogółem: 297.81 g; suma cukrów prostych: 48.09 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kwasy tł. nasycone: 24.95 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 44.00 g;