

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-11-10 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane 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 krem z cukinii 300ml (SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 180g, Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jogurtem 110g (GLU, 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: 2122.15 kcal; Białko : 116.60 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; suma cukrów prostych: 47.17 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kwasy tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 4.19 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g;

poniedziałek 2025-11-10 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 brokułowa 300ml (MLE, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Ryż brązowy 160g, Surówka z marchwi i ogórka 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (GLU, 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: 2155.20 kcal; Białko : 107.29 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g; suma cukrów prostych: 48.54 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kwasy tł. nasycone: 18.02 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 46.85 g;

poniedziałek 2025-11-10 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane 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 brokułowa 300ml (MLE, SEL), Udzik faszerowany 150g (SEL), Surówka z marchwi i ogórka 100g (GOR), Kompot 200ml, Ryż 160g,	Makaron z serem i jogurtem 110g (GLU, 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: 2261.95 kcal; Białko : 103.36 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; suma cukrów prostych: 52.21 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kwasy tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 38.87 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-11-11 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 ziemniaczana z cukinią zabeliana lekka 300ml (MLE), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza jaglana 160g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Galaretką 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: 2071.80 kcal; Białko : 116.78 g; Węglowodany ogółem: 223.84 g; suma cukrów prostych: 45.62 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kwasy tł. nasycone: 20.34 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

wtorek 2025-11-11 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 ziemniaczana z cukinią zabeliana lekka 300ml (MLE), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Galaretką 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: 2405.12 kcal; Białko : 121.08 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; suma cukrów prostych: 33.06 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kwasy tł. nasycone: 26.27 g; Sól: 9.53 g; Błonnik pokarmowy: 55.51 g;

wtorek 2025-11-11 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,	Barszcz czerwony zabeliany 300ml (MLE), Kurczak w panko 120g (GLU, JAJ), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Galaretką 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: 2191.23 kcal; Białko : 114.88 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; suma cukrów prostych: 54.60 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kwasy tł. nasycone: 20.57 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 44.74 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>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>), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (<i>SOJ, SEL</i>), Marchewka mini gotowana 100g, 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: 2197.15 kcal; Białko : 104.06 g; Węglowodany ogółem: 305.31 g; suma cukrów prostych: 65.39 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kwasy tł. nasycone: 19.62 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g;

środa 2025-11-12 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 pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Leczo wegetariańskie z soczewicą 200g, Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Kasza bulgur 160g (<i>GLU</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: 2159.82 kcal; Białko : 91.38 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; suma cukrów prostych: 45.72 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kwasy tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.29 g;

środa 2025-11-12 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<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, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (<i>SOJ, SEL</i>), Penne all'arrabiata 300g (<i>GLU, MLE</i>), Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</i>), 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>), 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: 2163.15 kcal; Białko : 74.03 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; suma cukrów prostych: 53.96 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kwasy tł. nasycone: 19.88 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 40.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-11-13 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>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml , sos pomidorowy 60ml ,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, 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: 1990.90 kcal; Białko : 104.82 g; Węglowodany ogółem: 234.58 g; suma cukrów prostych: 30.66 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kwasy tł. nasycone: 20.82 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g;

czwartek 2025-11-13 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 białych warzyw łatwostrawny 300ml (<i>SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Kasza gryczana 160g , Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml , sos pomidorowy 60ml ,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, 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: 2103.45 kcal; Białko : 102.72 g; Węglowodany ogółem: 270.98 g; suma cukrów prostych: 31.29 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tł. nasycone: 20.60 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 48.91 g;

czwartek 2025-11-13 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 neapolitanka z makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), pierogi z mięsem i okrasą 280g , Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml ,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, 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: 2420.79 kcal; Białko : 108.23 g; Węglowodany ogółem: 279.96 g; suma cukrów prostych: 38.84 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kwasy tł. nasycone: 30.86 g; Sól: 8.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-11-14 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Ryż na mleku 300g (MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 80g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Krupnik z kaszy jaglanej 300ml (SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 180g , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasztet 55g (GLU, JAJ, 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: 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 2025-11-14 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 40g , Ogórek plastry 40g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa cebulowa 300ml (SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (GLU, MLE),		

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 2025-11-14 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Ryż na mleku 300g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g , Ogórek plastry 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa cebulowa 300ml (SEL), Ryba w cieście naleśnikowym 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), 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 2025-11-15 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 krem dyniowo- marchewkowy 300ml, Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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: 2204.21 kcal; Białko : 119.82 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; suma cukrów prostych: 67.30 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kwasy tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g;

sobota 2025-11-15 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 meksykańska 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (<i>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: 2500.60 kcal; Białko : 126.83 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; suma cukrów prostych: 33.20 g; Tłuszcz: 87.90 g; Kwasy tł. nasycone: 24.05 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 53.73 g;

sobota 2025-11-15 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 meksykańska 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak a'la Sovulaki 150g, Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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: 2260.10 kcal; Białko : 112.61 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; suma cukrów prostych: 47.00 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-11-16 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g , Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa pomidorowa z ryżem zabeliana 300ml (MLE, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g , Ziemniaki gotowane 180g , surówka z sałaty z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml ,	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: 1851.67 kcal; Białko : 106.31 g; Węglowodany ogółem: 254.98 g; suma cukrów prostych: 45.97 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kwasy tł. nasycone: 16.04 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g;

niedziela 2025-11-16 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1.0szt (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300ml (MLE, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g , Ryż brązowy 160g , surówka z sałaty z jogurtem 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna 80g (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: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1918.14 kcal; Białko : 87.71 g; Węglowodany ogółem: 275.21 g; suma cukrów prostych: 29.47 g; Tłuszcz: 61.03 g; Kwasy tł. nasycone: 16.52 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 44.54 g;

niedziela 2025-11-16 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300ml (MLE, SEL), Udko w sosie BBQ 150g , Ryż brązowy 160g , Surówka z selera z rodzynkami 100g (MLE, SEL), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 80g (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: 2059.59 kcal; Białko : 82.36 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; suma cukrów prostych: 43.21 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tł. nasycone: 20.05 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g;