

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, 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>), | Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300ml (<i>SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>), | Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (<i>MLE</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: 2028.10 kcal; Białko : 112.43 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; suma cukrów prostych: 43.99 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kwasy tł. nasycone: 20.30 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g;

| | | |
|--|--|---|
| poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| 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 z soczewicy 300ml (<i>SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>), | Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (<i>MLE</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: 2300.74 kcal; Białko : 114.33 g; Węglowodany ogółem: 262.98 g; suma cukrów prostych: 35.72 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kwasy tł. nasycone: 25.03 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 39.77 g;

| | | |
|--|---|--|
| poniedziałek 2025-12-01 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
| 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, | Zupa z soczewicy 300ml (<i>SEL</i>), bitka wp w sosie własnym 200g (<i>GOR</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), | Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (<i>MLE</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: 2336.64 kcal; Białko : 123.42 g; Węglowodany ogółem: 256.31 g; suma cukrów prostych: 42.83 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kwasy tł. nasycone: 27.12 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| wtorek 2025-12-02 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), | Barszcz czerwony zabielały 300ml (MLE), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 60ml, Kasza jęczmienna 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, | Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (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: 2215.90 kcal; Białko : 124.73 g; Węglowodany ogółem: 239.29 g; suma cukrów prostych: 48.05 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kwasy tł. nasycone: 21.45 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.31 g;

| | | |
|--|---|--|
| wtorek 2025-12-02 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, | Barszcz czerwony zabielały 300ml (MLE), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml, | Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), 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: 2624.38 kcal; Białko : 132.72 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; suma cukrów prostych: 35.89 g; Tłuszcz: 104.45 g; Kwasy tł. nasycone: 25.51 g; Sól: 8.74 g; Błonnik pokarmowy: 58.53 g;

| | | |
|---|--|---|
| wtorek 2025-12-02 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 brokułowa 300ml (MLE, SEL), Kotlec mielony 100g (GLU, JAJ), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g, | Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), 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: 2314.12 kcal; Białko : 106.88 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; suma cukrów prostych: 65.46 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kwasy tł. nasycone: 21.84 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 52.21 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |

| środa 2025-12-03 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
|---|---|---|
| Kasza manna 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 dyniowo- marchewkowy 300ml , Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g (<i>GLU, MLE</i>), surówka z sałaty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml , sos jogurtowy z koperkiem 60g (<i>MLE</i>), | Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</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: 2092.80 kcal; Białko : 106.11 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kwasy tł. nasycone: 17.13 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;

| środa 2025-12-03 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 30g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , | Zupa Eintopf 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (<i>GLU, MLE</i>), Zupa Eintopf 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kompot bez cukru 200ml , sos jogurtowy z koperkiem 60g (<i>MLE</i>), | Paszтет 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>), sałata 10.0g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g , |
| II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2117.11 kcal; Białko : 107.69 g; Węglowodany ogółem: 276.51 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kwasy tł. nasycone: 27.61 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 41.00 g;

| środa 2025-12-03 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
|--|---|--|
| Kasza manna 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 30g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , | Zupa Eintopf 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Placki ziemniaczane z śmietaną 300g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z buraków i jabłek 100g , Kompot 200ml , | Paszтет 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>), 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: 2088.75 kcal; Białko : 98.22 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; suma cukrów prostych: 44.89 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kwasy tł. nasycone: 19.55 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 50.73 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---|--|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2025-12-04 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), | Krupnik z kaszy jaglanej 300ml (SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Ryż 160g, Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL), | Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2043.75 kcal; Białko : 102.60 g; Węglowodany ogółem: 266.94 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kwasy tł. nasycone: 17.09 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g;

| | | |
|---|--|--|
| czwartek 2025-12-04 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, 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 pejszanka 300ml, Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL), | Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10.0g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, |
| II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2021.64 kcal; Białko : 96.42 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; suma cukrów prostych: 23.90 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kwasy tł. nasycone: 17.24 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 40.76 g;

| | | |
|--|---|---|
| czwartek 2025-12-04 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
| Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, 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 pejszanka 300ml, Spaghetti bolognese 350g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml, | Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2065.13 kcal; Białko : 99.71 g; Węglowodany ogółem: 270.77 g; suma cukrów prostych: 33.96 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kwasy tł. nasycone: 16.56 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2025-12-05 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| 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>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Dynia gotowana 100g , Kompot 200ml , Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>), | Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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: 2021.93 kcal; Białko : 109.26 g; Węglowodany ogółem: 249.26 g; suma cukrów prostych: 50.74 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kwasy tł. nasycone: 18.31 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.22 g;

| piątek 2025-12-05 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 , | Rosół z makaronem razowym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>), | Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (<i>GLU, MLE</i>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2057.38 kcal; Białko : 101.44 g; Węglowodany ogółem: 262.60 g; suma cukrów prostych: 33.96 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kwasy tł. nasycone: 20.35 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g;

| piątek 2025-12-05 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
|--|---|---|
| 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 , | Rosół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ryba w cieście szpinakowym 100g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot 200ml , | Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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: 2177.82 kcal; Białko : 100.49 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; suma cukrów prostych: 39.32 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kwasy tł. nasycone: 20.95 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 38.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2025-12-06 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, 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 ziemniakami zabieleną 300ml (MLE, SEL), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Kasza jaglana 160g , Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml , | Makaron z serem i brzoskwiniami 110g (GLU, MLE), szynka drobiowa 2 30g , Pomidor sparzony 80g , sałata karbowana 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2128.14 kcal; Białko : 107.71 g; Węglowodany ogółem: 281.51 g; suma cukrów prostych: 47.26 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kwasy tł. nasycone: 18.43 g; Sól: 4.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g;

| sobota 2025-12-06 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|---|--|---|
| Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, 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 kalafiorowa 300ml (MLE), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Ryż brązowy 160g , Surówka z białej kapusty 100g , Kompot bez cukru 200ml , | Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (GLU, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata karbowana 10.0g , Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), |
| II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.12 kcal; Białko : 113.42 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; suma cukrów prostych: 31.80 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kwasy tł. nasycone: 24.29 g; Sól: 7.88 g; Błonnik pokarmowy: 59.10 g;

| sobota 2025-12-06 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
|--|--|---|
| Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, 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 kalafiorowa 300ml (MLE), kurczak w sosie curry 220g (GLU, MLE), Ryż 160g , Surówka z białej kapusty 100g , Kompot 200ml , | Makaron z serem i brzoskwiniami 110g (GLU, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), pomidor 80g , sałata karbowana 10.0g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.23 kcal; Białko : 105.61 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; suma cukrów prostych: 46.75 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kwasy tł. nasycone: 20.42 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.80 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2025-12-07 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), 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 zabieleną 300ml (MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza kuskus 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (SEL), | Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pasta warzywna z cukinią 80g (SEL), Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2001.83 kcal; Białko : 104.35 g; Węglowodany ogółem: 290.84 g; suma cukrów prostych: 54.22 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kwasy tł. nasycone: 13.69 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.85 g;

| niedziela 2025-12-07 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|---|---|
| jogurt 100 1.0szt (MLE), Pasta z twarogu z natką 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 krem z cukinii 300ml (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60ml (SEL), | Pasta warzywna z cukinią 80g (SEL), 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, Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), |
| II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860.22 kcal; Białko : 89.82 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; suma cukrów prostych: 31.56 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kwasy tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 43.59 g;

| niedziela 2025-12-07 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
|---|--|--|
| Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z natką 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 krem z cukinii 300ml (SEL), kotlet karkowy 120g (GLU, JAJ), Kasza kuskus 160g (GLU), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, | Pasta warzywna z cukinią 80g (SEL), 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, Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.37 kcal; Białko : 95.89 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; suma cukrów prostych: 40.57 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tł. nasycone: 15.89 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| Kasza manna na mleku 300ml (<i>GLU, 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>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>), | Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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: 2098.50 kcal; Białko : 116.34 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; suma cukrów prostych: 45.52 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kwasy tł. nasycone: 19.87 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.10 g;

| | | |
|--|--|---|
| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| 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, | żurek 300ml, Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>), | Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (<i>MLE</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: 2198.85 kcal; Białko : 117.11 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; suma cukrów prostych: 40.94 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kwasy tł. nasycone: 19.21 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 47.06 g;

| | | |
|---|---|--|
| poniedziałek 2025-12-08 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
| Kasza manna 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, | żurek 300ml, pierogi z mięsem i okrasą 280g (<i>GLU, JAJ</i>), surówka z białej rzepy 100g, Kompot 200ml, | Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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: 2051.04 kcal; Białko : 105.00 g; Węglowodany ogółem: 260.12 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tł. nasycone: 15.62 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |

| wtorek 2025-12-09 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
|--|---|--|
| Pieczony omlęt 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 z cukinii 300ml (SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL), | Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, 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), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.45 kcal; Białko : 111.30 g; Węglowodany ogółem: 241.20 g; suma cukrów prostych: 43.09 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kwasy tł. nasycone: 25.43 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g;

| wtorek 2025-12-09 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|--|--|--|
| Pieczony omlęt 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 szpinakowa 300ml (MLE, SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL), | Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), 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: 2511.76 kcal; Białko : 119.67 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; suma cukrów prostych: 29.89 g; Tłuszcz: 107.91 g; Kwasy tł. nasycone: 29.96 g; Sól: 9.65 g; Błonnik pokarmowy: 48.05 g;

| wtorek 2025-12-09 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
|---|---|---|
| Pieczony omlęt 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 szpinakowa 300ml (MLE, SEL), Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml, Kasza gryczana 160g, | Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), 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: 2258.60 kcal; Białko : 110.72 g; Węglowodany ogółem: 261.39 g; suma cukrów prostych: 33.23 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kwasy tł. nasycone: 28.31 g; Sól: 8.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2025-12-10 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| 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 jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Pierogi z serem podawane z jogurtem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot 200ml, Brzoskwinia 40g, | Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</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: 2080.67 kcal; Białko : 109.66 g; Węglowodany ogółem: 269.97 g; suma cukrów prostych: 68.46 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kwasy tł. nasycone: 24.23 g; Sól: 3.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;

| | | |
|--|--|--|
| środa 2025-12-10 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| 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 jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (<i>MLE</i>), Zupa jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Kompot bez cukru 200ml, | Paszтет 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>), sałata 10.0g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, pomidor 80g, |
| II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1899.01 kcal; Białko : 84.40 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; suma cukrów prostych: 43.63 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kwasy tł. nasycone: 15.17 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 56.65 g;

| | | |
|--|--|---|
| środa 2025-12-10 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
| 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>), Penne all'arrabiata 300g (<i>GLU, MLE</i>), Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml, | Paszтет 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>), sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, pomidor 80g, |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2035.73 kcal; Białko : 79.23 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; suma cukrów prostych: 54.31 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kwasy tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 47.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|--|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2025-12-11 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| Pasta z twarogu z natką 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>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron spaghetti 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, | Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</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: 2097.60 kcal; Białko : 118.94 g; Węglowodany ogółem: 262.44 g; suma cukrów prostych: 58.41 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kwasy tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g;

| | | |
|--|--|--|
| czwartek 2025-12-11 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
| Pasta z twarogu z natką 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>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron razowy 160g (<i>GLU</i>), sałata ze śmietaną 100g, Kompot bez cukru 200ml, | Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</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: 2203.56 kcal; Białko : 109.57 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; suma cukrów prostych: 34.44 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kwasy tł. nasycone: 17.64 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 46.36 g;

| | | |
|---|---|---|
| czwartek 2025-12-11 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
| Pasta z twarogu z natką 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, | Krupnik 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Wieprzowina w 5 smakach 220g (<i>GLU, SOJ, SEL, SEZ</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi i brzoskwinii 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, | Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</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: 1991.34 kcal; Białko : 108.33 g; Węglowodany ogółem: 242.02 g; suma cukrów prostych: 34.73 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tł. nasycone: 17.52 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |

| piątek 2025-12-12 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
|---|---|--|
| 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 pomidorowa z ryżem zabeliana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g , surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>), | Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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: 1959.30 kcal; Białko : 105.93 g; Węglowodany ogółem: 238.86 g; suma cukrów prostych: 45.75 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kwasy tł. nasycone: 17.86 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g;

| piątek 2025-12-12 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 Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300ml (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>), | Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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 , |
| II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (<i>GLU, MLE</i>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.31 kcal; Białko : 110.10 g; Węglowodany ogółem: 256.78 g; suma cukrów prostych: 31.83 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kwasy tł. nasycone: 21.91 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.12 g;

| piątek 2025-12-12 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
|---|---|---|
| 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 Ezogelin (z soczewicą i kaszą bulgur) 300ml (<i>GLU, SOJ, 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>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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: 2247.86 kcal; Białko : 111.86 g; Węglowodany ogółem: 277.23 g; suma cukrów prostych: 38.18 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kwasy tł. nasycone: 22.98 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2025-12-13 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 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>), | Zupa krem dyniowo- marchewkowy 300ml, Klops drobiowy z warzywami 120g (<i>JAJ, SEL</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml, | Makaron z serem i brzoskwiniami 110g (<i>GLU, 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>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2189.73 kcal; Białko : 109.41 g; Węglowodany ogółem: 290.20 g; suma cukrów prostych: 66.29 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kwasy tł. nasycone: 15.88 g; Sól: 4.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g;

| | | |
|--|--|---|
| sobota 2025-12-13 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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klops drobiowy z warzywami 120g (<i>JAJ, SEL</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g (<i>SEZ</i>), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml, | Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (<i>GLU, 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, Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), |
| II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (<i>GLU, MLE</i>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2510.73 kcal; Białko : 117.22 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; suma cukrów prostych: 30.68 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kwasy tł. nasycone: 25.13 g; Sól: 8.18 g; Błonnik pokarmowy: 55.46 g;

| | | |
|---|--|---|
| sobota 2025-12-13 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 dyniowo- marchewkowy 300ml, Schab panierowany w sosie sweet chilli 120g (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), Ryż 160g, Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g (<i>SEZ</i>), Kompot 200ml, | Makaron z serem i brzoskwiniami 110g (<i>GLU, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, 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: 2259.06 kcal; Białko : 107.02 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; suma cukrów prostych: 51.89 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kwasy tł. nasycone: 20.47 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2025-12-14 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna | | |
| Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU), | Zupa zacierkowa 300ml (GLU, JAJ, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g , Ziemniaki gotowane 180g , Kalafior gotowany 100g , Kompot 200ml , Sos z natki pietruszki 60g (SEL), | Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g , Pasta warzywna 80g (SEL), Pomidor sparzony 60g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.20 kcal; Białko : 116.18 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; suma cukrów prostych: 41.34 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kwasy tł. nasycone: 16.76 g; Sól: 5.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g;

| niedziela 2025-12-14 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | |
|---|--|--|
| jogurt 100 1.0szt (MLE), Pasta z twarogu z natką 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 zacierkowa 300ml (GLU, JAJ, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g , Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml , Sos z natki pietruszki 60g (SEL), | Pasta warzywna 80g (SEL), 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 , Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), |
| II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075.62 kcal; Białko : 103.01 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; suma cukrów prostych: 30.96 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kwasy tł. nasycone: 16.33 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 48.79 g;

| niedziela 2025-12-14 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa | | |
|--|---|---|
| Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z natką 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 meksykańska 300ml (MLE, SEL), Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 200g (MLE, GOR), Kasza pęczak 160g (GLU), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml , | Pasta warzywna 80g (SEL), 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 , Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1961.04 kcal; Białko : 99.28 g; Węglowodany ogółem: 275.90 g; suma cukrów prostych: 43.11 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kwasy tł. nasycone: 14.60 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 40.01 g;