

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 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> ), Sos koperkowy zabieleny 60ml ( <i>MLE</i> ), Ryż 160g, surówka z marchwi i brzoskwinii 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</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: 2191.03 kcal; Białko : 120.20 g; Węglowodany ogółem: 285.98 g; suma cukrów prostych: 44.68 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kwasy tł. nasycone: 20.40 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g;

<b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1.0szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pulpet wp 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka Coleslaw 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml ( <i>MLE</i> ),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</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: 2336.00 kcal; Białko : 115.56 g; Węglowodany ogółem: 310.12 g; suma cukrów prostych: 37.30 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kwasy tł. nasycone: 21.36 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.75 g;

<b>poniedziałek 2025-12-15</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220g ( <i>MLE</i> ), Surówka Coleslaw 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</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: 2321.85 kcal; Białko : 103.77 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; suma cukrów prostych: 43.20 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kwasy tł. nasycone: 20.70 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 40.18 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Barszcz czerwony zabieliany 300ml ( <b>MLE</b> ), Gulasz drobiowy 220g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kasza jaglana 160g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10.0g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**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;

<b>wtorek 2025-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata karbowana 10.0g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa ogórkowa 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy 220g ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż brązowy 160g, Kapusta czerwona parzona z jabłkiem 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10.0g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),		

**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;

<b>wtorek 2025-12-16</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata karbowana 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa ogórkowa 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kurczak po parysku 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kapusta czerwona parzona z jabłkiem 100g, Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g, sałata 10.0g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Ogórek kiszony 40g,

**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 2025-12-17 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</span>		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 80g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z cukinii 300ml ( <b>SEL</b> ), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Dynia gotowana 100g , Kompot 200ml , sos jogurtowy z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ),	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2080.90 kcal; Białko : 100.09 g; Węglowodany ogółem: 287.95 g; suma cukrów prostych: 50.31 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kwasy tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g;

środa 2025-12-17 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</span>		
jogurt 100 1.0szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa grochowa 300ml ( <b>SEL</b> ), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml , sos jogurtowy z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ),	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 40g , pomidor 60g , wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <b>MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2049.47 kcal; Białko : 95.60 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; suma cukrów prostych: 40.35 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kwasy tł. nasycone: 21.52 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g;

środa 2025-12-17 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</span>		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa grochowa 300ml ( <b>SEL</b> ), Kotlety ziemniaczane w sosie pieczarkowym 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2036.36 kcal; Białko : 86.06 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g; suma cukrów prostych: 41.46 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kwasy tł. nasycone: 20.29 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 41.31 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-12-18</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
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 koperkowa z ziemniakami zabeliana 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Udko z kurczaka pieczone 150g , Kasza kuskus 160g ( <i>GLU</i> ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kompot 200ml , Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</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;

<b>czwartek 2025-12-18</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabeliana 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Udko z kurczaka pieczone 150g , Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), surówka z białej rzepy z majonezem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</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: 2117.94 kcal; Białko : 102.61 g; Węglowodany ogółem: 260.86 g; suma cukrów prostych: 22.72 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kwasy tł. nasycone: 20.95 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 46.51 g;

<b>czwartek 2025-12-18</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
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 marchwi z grzankami 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), chili corn carne wp 220g ( <i>SEL</i> ), Ryż 160g , surówka z białej rzepy z majonezem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot 200ml ,	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</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: 2331.76 kcal; Białko : 105.49 g; Węglowodany ogółem: 246.07 g; suma cukrów prostych: 29.25 g; Tłuszcz: 108.16 g; Kwasy tł. nasycone: 31.20 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2025-12-19      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (GLU, 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),	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml (MLE, SEL), Pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane 180g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	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: 2110.92 kcal; Białko : 106.29 g; Węglowodany ogółem: 274.39 g; suma cukrów prostych: 45.22 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kwasy tł. nasycone: 18.73 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g;

piątek 2025-12-19      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,	Barszcz biały 300ml (GLU, JAJ, MLE), Pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	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: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2387.63 kcal; Białko : 115.15 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; suma cukrów prostych: 26.27 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kwasy tł. nasycone: 28.52 g; Sól: 9.73 g; Błonnik pokarmowy: 49.21 g;

piątek 2025-12-19      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, 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,	Barszcz biały 300ml (GLU, JAJ, MLE), Ryba na szpinaku 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: 2207.90 kcal; Białko : 106.97 g; Węglowodany ogółem: 270.06 g; suma cukrów prostych: 34.50 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kwasy tł. nasycone: 23.82 g; Sól: 7.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
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, Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza jęczmienna 160g ( <i>GLU</i> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, Sos pomidorowy z mlekiem roślinnym 60ml,	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: 2213.33 kcal; Białko : 118.60 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; suma cukrów prostych: 64.83 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kwasy tł. nasycone: 15.52 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g;

<b>sobota 2025-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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 szczawiowa z jajkiem 300ml ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza gryczana 160g, sałata ze śmietaną 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pomidorowy z mlekiem roślinnym 60ml,	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: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2473.92 kcal; Białko : 126.58 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; suma cukrów prostych: 31.67 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kwasy tł. nasycone: 24.04 g; Sól: 7.92 g; Błonnik pokarmowy: 52.45 g;

<b>sobota 2025-12-20</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
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 szczawiowa z jajkiem 300ml ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Antrykot drobiowy 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z buraków i jabłek 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: 2128.54 kcal; Białko : 108.70 g; Węglowodany ogółem: 289.44 g; suma cukrów prostych: 47.25 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kwasy tł. nasycone: 15.94 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 36.81 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-12-21</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Krupnik z kaszy jaglanej 300ml ( <b>SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180g , Buraczki puree 150g , Kompot 200ml , Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <b>SEL</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10.0g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1856.53 kcal; Białko : 105.65 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; suma cukrów prostych: 43.73 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kwasy tł. nasycone: 15.78 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g;

<b>niedziela 2025-12-21</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1.0szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g , sałata 10.0g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1723.56 kcal; Białko : 85.29 g; Węglowodany ogółem: 252.33 g; suma cukrów prostych: 32.32 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kwasy tł. nasycone: 16.21 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 46.94 g;

<b>niedziela 2025-12-21</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa jarzynowa 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab w sosie śliwkowym 200g ( <b>MLE</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g , sałata 10.0g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Ogórek kiszony 40g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1961.71 kcal; Białko : 84.40 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g; suma cukrów prostych: 40.90 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kwasy tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 6.70 g; Błonnik pokarmowy: 44.40 g;