

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 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),	Barszcz czerwony zabieleny 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 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,	Barszcz czerwony zabieleny 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 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 brokułowa 300ml (MLE, SEL), Kotleci 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;