

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata karbowana 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>),	Barszcz czerwony zabieleny 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1951.76 kcal; Białko : 101.10 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; suma cukrów prostych: 65.72 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kwasy tł. nasycone: 15.72 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g;

poniedziałek 2025-02-10 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa ogórkowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085.38 kcal; Białko : 110.31 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kwasy tł. nasycone: 18.74 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 40.84 g;

poniedziałek 2025-02-10 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa ogórkowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Penne alla carbonara 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.82 kcal; Białko : 101.95 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; suma cukrów prostych: 50.75 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kwasy tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 12.07 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-11 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z dyni 300g , Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos jarzynowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g , Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kompot 200ml ,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2238.99 kcal; Białko : 101.49 g; Węglowodany ogółem: 245.43 g; suma cukrów prostych: 55.76 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kwasy tł. nasycone: 21.20 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g;

wtorek 2025-02-11 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos jarzynowy 60g (SEL), Kompot bez cukru 200ml , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ),	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2934.72 kcal; Białko : 144.23 g; Węglowodany ogółem: 317.34 g; suma cukrów prostych: 40.25 g; Tłuszcz: 131.64 g; Kwasy tł. nasycone: 30.57 g; Sól: 9.26 g; Błonnik pokarmowy: 47.48 g;

wtorek 2025-02-11 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120g (GLU, JAJ, MLE), Kompot 200ml , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kasza jęczmienna 160g (GLU),	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), pomidor 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , margaryna 10g , Ogórek kiszony 40g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360.71 kcal; Białko : 108.12 g; Węglowodany ogółem: 277.68 g; suma cukrów prostych: 44.47 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kwasy tł. nasycone: 23.76 g; Sól: 7.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.10 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , Rukola 5g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Rośół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Pierogi z serem polane jogurtem 5g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Brzoskwinia 40g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g (<i>SEL</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , salata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2138.81 kcal; Białko : 108.37 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; suma cukrów prostych: 66.24 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kwasy tł. nasycone: 26.69 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.34 g;

środa 2025-02-12 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , Rukola 5g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300g (<i>MLE</i>), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (<i>GLU, MLE</i>), surówka z marchwi z chrzanem 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g (<i>SEL</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 30g , salata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1963.71 kcal; Białko : 89.59 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; suma cukrów prostych: 43.50 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kwasy tł. nasycone: 20.71 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.79 g;

środa 2025-02-12 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , Rukola 5g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300g (<i>MLE</i>), Lazania ze szpinakiem i fetą 300g (<i>GLU, MLE</i>), surówka z marchwi z chrzanem 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g (<i>SEL</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 40g , salata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g , Ogórek kiszony 40g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.02 kcal; Białko : 88.44 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kwasy tł. nasycone: 20.74 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (<i>SOJ</i>), Palki z kurczaka pieczone 150g, Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Galaretka warzywna 140g (<i>JAJ, SEL</i>), szynka drobiowa 2 40g, Ser biały 60g (<i>MLE</i>), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1951.06 kcal; Białko : 99.28 g; Węglowodany ogółem: 248.53 g; suma cukrów prostych: 38.76 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kwasy tł. nasycone: 25.13 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g;

czwartek 2025-02-13 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa fasolowa 300g (<i>SEL</i>), Palki z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka Colesław 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Galaretka warzywna 140g (<i>JAJ, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, sałata karbowana 10g, margaryna 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Ogórek kiszony 40g,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2138.21 kcal; Białko : 96.62 g; Węglowodany ogółem: 268.56 g; suma cukrów prostych: 24.02 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kwasy tł. nasycone: 27.78 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.86 g;

czwartek 2025-02-13 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa fasolowa 300g (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 120g (<i>GLU, MLE</i>), Surówka Colesław 100g, Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 160g,	Galaretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g, Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2230.22 kcal; Białko : 109.50 g; Węglowodany ogółem: 282.63 g; suma cukrów prostych: 51.15 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kwasy tł. nasycone: 29.71 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.58 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-14 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Ryż na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Ryba pieczona 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 160g , surówka z marchwi i jabłką z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml , Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (SOJ, SEL),	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1853.72 kcal; Białko : 87.77 g; Węglowodany ogółem: 222.00 g; suma cukrów prostych: 43.95 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kwasy tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g;

piątek 2025-02-14 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g , Herbata 200ml , jogurt 100 1szt (MLE),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Ryba pieczona 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 160g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (SOJ, SEL),	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.80 kcal; Białko : 100.70 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; suma cukrów prostych: 26.34 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kwasy tł. nasycone: 23.48 g; Sól: 8.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.94 g;

piątek 2025-02-14 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Ryż na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa neapolitanka z makaronem 300g (GLU, MLE, SEL), Ryba po grecku 120g (JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , margaryna 10g , Ogórek kiszony 40g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.19 kcal; Białko : 88.98 g; Węglowodany ogółem: 246.83 g; suma cukrów prostych: 33.06 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kwasy tł. nasycone: 24.52 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.58 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-15 Jadłospis dla diety: NFZ dieta lekkostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa zacierkowa 300g (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza jaglana 160g , Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g , sałata karbowana 10g , Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU), margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1917.85 kcal; Białko : 104.31 g; Węglowodany ogółem: 252.80 g; suma cukrów prostych: 39.60 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kwasy tł. nasycone: 18.11 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g;

sobota 2025-02-15 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 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), sałata karbowana 10g , pomidor 80g , Herbata 200ml , Chleb razowy 140g (GLU),
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1949.95 kcal; Białko : 100.78 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; suma cukrów prostych: 40.58 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kwasy tł. nasycone: 15.80 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 49.09 g;

sobota 2025-02-15 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa zacierkowa 300g (GLU, SEL), Bitka wp po staropolsku 120g (GLU), Kasza pęczak 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g , Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Herbata 200ml , pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.12 kcal; Białko : 109.39 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; suma cukrów prostych: 37.72 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kwasy tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.02 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-16 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE),	Zupa krem z marchwi 300g, Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ryż 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (SOJ, SEL),	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1846.95 kcal; Białko : 90.91 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; suma cukrów prostych: 62.33 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kwasy tł. nasycone: 13.98 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g;

niedziela 2025-02-16 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza gryczana 160g, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (SOJ, SEL), marchewka po koreańsku 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1892.07 kcal; Białko : 96.91 g; Węglowodany ogółem: 276.36 g; suma cukrów prostych: 35.14 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kwasy tł. nasycone: 16.80 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 42.42 g;

niedziela 2025-02-16 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Filet z kurczaka w panierce 120g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g, marchewka po koreańsku 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 90g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1944.20 kcal; Białko : 87.42 g; Węglowodany ogółem: 276.12 g; suma cukrów prostych: 43.62 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kwasy tł. nasycone: 17.85 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.32 g;