

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<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>), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g , surówka z marchwi i brzoskwinii 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml , Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 30g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.41 kcal; Białko : 103.76 g; Węglowodany ogółem: 257.62 g; suma cukrów prostych: 54.94 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kwasy tł. nasycone: 22.80 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g;

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<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 pomidorowa z ryżem brązowym 300g (<i>MLE</i>), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka Coleslaw 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2309.21 kcal; Białko : 102.62 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; suma cukrów prostych: 29.34 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kwasy tł. nasycone: 24.65 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 41.42 g;

poniedziałek 2025-02-17 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<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 ,	Krupnik 300g (<i>GLU, SEL</i>), Potrawka drobiowa 220g (<i>MLE</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka Coleslaw 100g , Kompot 200ml ,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.75 kcal; Białko : 100.27 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; suma cukrów prostych: 45.05 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kwasy tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 7.35 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wroclawska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300g, Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Sos koperkowy zabieleny 60ml (SOJ), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasta z twarogu 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wroclawska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.74 kcal; Białko : 117.41 g; Węglowodany ogółem: 282.62 g; suma cukrów prostych: 65.89 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kwasy tł. nasycone: 20.64 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g;

wtorek 2025-02-18 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 kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kasza pęczak 160g (GLU), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml (SOJ),	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml, wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (GLU, SOJ, MLE),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2480.98 kcal; Białko : 126.61 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; suma cukrów prostych: 49.37 g; Tłuszcz: 91.93 g; Kwasy tł. nasycone: 26.30 g; Sól: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 40.53 g;

wtorek 2025-02-18 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 kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Lazania z mięsem 300g (GLU, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2399.77 kcal; Białko : 112.87 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; suma cukrów prostych: 52.38 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kwasy tł. nasycone: 25.53 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (GLU),	Zupa barszcz czerwony zabielały 300g (MLE, SEL), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g (GLU, MLE), Dynia gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 55g (SEL), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2234.29 kcal; Białko : 105.71 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; suma cukrów prostych: 94.50 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tł. nasycone: 37.31 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.18 g;

środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Rosół z makaronem razowym 300g (GLU, SEL), Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300g (GLU, JAJ, MLE), surówka z białej rzepy 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 55g (SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g , Herbata 200ml ,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1925.85 kcal; Białko : 83.57 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; suma cukrów prostych: 41.35 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kwasy tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g;

środa 2025-02-19 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Rosół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (MLE), surówka z białej rzepy 100g , Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 55g (SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.31 kcal; Białko : 90.51 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g; suma cukrów prostych: 46.10 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kwasy tł. nasycone: 25.29 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2080.58 kcal; Białko : 98.90 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; suma cukrów prostych: 52.10 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kwasy tł. nasycone: 26.81 g; Sól: 4.53 g; Błonnik pokarmowy: 16.67 g;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ser żółty 30g (<i>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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>),	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2510.28 kcal; Białko : 110.09 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; suma cukrów prostych: 45.51 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kwasy tł. nasycone: 35.59 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 45.02 g;

czwartek 2025-02-20 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Ser żółty 30g (<i>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,	Barszcz czerwony zabelany 300g (<i>MLE</i>), Krokiety z mięsem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2077.06 kcal; Białko : 93.43 g; Węglowodany ogółem: 272.60 g; suma cukrów prostych: 43.72 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z cukinii marchwi, seler 300g (SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), 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: 2028.75 kcal; Białko : 95.56 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; suma cukrów prostych: 44.00 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kwasy tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa z ciecierzycy 300g (SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszanej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, 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: 2024.08 kcal; Białko : 95.10 g; Węglowodany ogółem: 236.31 g; suma cukrów prostych: 32.06 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kwasy tł. nasycone: 22.40 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g;

piątek 2025-02-21 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Zacierka na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa z ciecierzycy 300g (SEL), Ryba na szpinaku 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszanej 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.97 kcal; Białko : 110.00 g; Węglowodany ogółem: 262.79 g; suma cukrów prostych: 34.98 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kwasy tł. nasycone: 23.01 g; Sól: 7.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , salata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa grysikowa 300g (<i>GLU, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g , Ryż 160g , Buraczki puree 150g , Kompot 200ml , Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 30g , Pomidor sparzony 80g , salata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2070.00 kcal; Białko : 113.35 g; Węglowodany ogółem: 251.89 g; suma cukrów prostych: 53.88 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kwasy tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek kiszony 40g , salata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g , Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , salata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.14 kcal; Białko : 119.18 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; suma cukrów prostych: 38.06 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kwasy tł. nasycone: 20.05 g; Sól: 6.72 g; Błonnik pokarmowy: 42.45 g;

sobota 2025-02-22 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek kiszony 40g , salata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pierś kurczaka w sosie z brokułami 120g (<i>MLE</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 80g , salata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1950.23 kcal; Białko : 110.63 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; suma cukrów prostych: 44.64 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kwasy tł. nasycone: 16.53 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron spaghetti 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2200.55 kcal; Białko : 101.30 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; suma cukrów prostych: 50.28 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tł. nasycone: 21.10 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g;

niedziela 2025-02-23 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron razowy 160g (GLU), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.86 kcal; Białko : 93.53 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; suma cukrów prostych: 36.07 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kwasy tł. nasycone: 22.38 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 39.14 g;

niedziela 2025-02-23 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa minestrone 300g (SEL), Schab w panierce z parmezanem 120g (GLU, JAJ, MLE), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.35 kcal; Białko : 111.41 g; Węglowodany ogółem: 275.32 g; suma cukrów prostych: 41.75 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kwasy tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 9.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g;