

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>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 300ml (<i>SOJ, SEL</i>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza jaglana 160g, Burak słupki 120g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>),	Galaretka warzywna 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, margaryna 10g, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2147.33 kcal; Białko : 118.08 g; Węglowodany ogółem: 287.57 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kwasy tł. nasycone: 19.89 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g;

poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<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 pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (<i>MLE, SEL</i>), 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>),	Galaretka warzywna 140g (<i>JAJ, 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 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.02 kcal; Białko : 119.05 g; Węglowodany ogółem: 296.21 g; suma cukrów prostych: 36.59 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 43.11 g;

poniedziałek 2025-04-21 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<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,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (<i>SOJ, SEL</i>), Kotlet schabowy 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 180g, surówka z białej rzepy 100g, Kompot 200ml,	Galaretka warzywna 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), margaryna 10g, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2143.88 kcal; Białko : 106.43 g; Węglowodany ogółem: 290.61 g; suma cukrów prostych: 50.23 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kwasy tł. nasycone: 16.44 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-22 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wroclawska 80g (GLU),	Zupa krem z cukinii marchwi,selera 300ml (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos jarzynowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 180g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wroclawska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2011.98 kcal; Białko : 103.34 g; Węglowodany ogółem: 221.37 g; suma cukrów prostych: 44.59 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kwasy tł. nasycone: 24.12 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g;

wtorek 2025-04-22 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 kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa z ciecierzycy 300ml (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100g (MLE), 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 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2647.65 kcal; Białko : 136.34 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; suma cukrów prostych: 35.24 g; Tłuszcz: 109.26 g; Kwasy tł. nasycone: 31.37 g; Sól: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 53.78 g;

wtorek 2025-04-22 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 kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa z ciecierzycy 300ml (SEL), Pierogi z mięsem 6szt, Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g (SEZ), Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2573.95 kcal; Białko : 123.18 g; Węglowodany ogółem: 248.10 g; suma cukrów prostych: 37.20 g; Tłuszcz: 128.93 g; Kwasy tł. nasycone: 34.26 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.87 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-23 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa jarzynowa z natką wege 300ml (SEL), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (SOJ, SEL), Salatka z gotowanego buraczka z natką 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: 2010.54 kcal; Białko : 84.77 g; Węglowodany ogółem: 273.65 g; suma cukrów prostych: 46.71 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tł. nasycone: 17.05 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g;

środa 2025-04-23 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (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 jarzynowa z natką wege 300ml (SEL), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 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), sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2002.45 kcal; Białko : 82.18 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; suma cukrów prostych: 37.66 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kwasy tł. nasycone: 19.22 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 44.56 g;

środa 2025-04-23 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (MLE), Curry z batatem 220g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml, Ryż 160g,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2524.01 kcal; Białko : 109.15 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; suma cukrów prostych: 62.10 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kwasy tł. nasycone: 58.72 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 44.59 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-24 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 krem z marchwi 300ml, Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Leniwe z cukrem 110g (<i>GLU, JAJ, 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: 1883.04 kcal; Białko : 97.49 g; Węglowodany ogółem: 246.24 g; suma cukrów prostych: 48.23 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kwasy tł. nasycone: 21.05 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.48 g;

czwartek 2025-04-24 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 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Rosół z makaronem razowym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka Colesław 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), 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: 2318.67 kcal; Białko : 111.33 g; Węglowodany ogółem: 272.69 g; suma cukrów prostych: 32.26 g; Tłuszcz: 95.42 g; Kwasy tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.49 g;

czwartek 2025-04-24 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Rosół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Gulasz wieprzowy 220g (<i>SEL</i>), Surówka Colesław 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml, Kasza gryczana 160g,	Leniwe z cukrem 110g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.47 kcal; Białko : 112.60 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g; suma cukrów prostych: 48.62 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kwasy tł. nasycone: 26.83 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2025-04-25 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 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</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 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.48 kcal; Białko : 86.64 g; Węglowodany ogółem: 254.73 g; suma cukrów prostych: 62.54 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kwasy tł. nasycone: 15.27 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g;

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa fasolowa 300ml (<i>SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszonej 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>), wędlna 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: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1851.84 kcal; Białko : 90.17 g; Węglowodany ogółem: 257.26 g; suma cukrów prostych: 35.95 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kwasy tł. nasycone: 13.49 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 42.08 g;

piątek 2025-04-25 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa fasolowa 300ml (<i>SEL</i>), Ryba w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 80g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1957.18 kcal; Białko : 91.39 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; suma cukrów prostych: 41.41 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kwasy tł. nasycone: 14.67 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (<i>GLU, MLE</i>), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, sałata karbowana 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1972.43 kcal; Białko : 100.62 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; suma cukrów prostych: 58.76 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tł. nasycone: 16.78 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g;

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet 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 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml,	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 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml, Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.53 kcal; Białko : 108.08 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; suma cukrów prostych: 35.35 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kwasy tł. nasycone: 22.19 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 48.36 g;

sobota 2025-04-26 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet 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 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa krem z marchwi z grzankami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pierś kurczaka w sosie z brokułami 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (<i>GLU, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1835.28 kcal; Białko : 92.44 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; suma cukrów prostych: 48.27 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kwasy tł. nasycone: 18.13 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g , Plastry pieczonych warzyw 80g (<i>SEL</i>), sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa zacierkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Palki z kurczaka pieczone 150g , Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Marchewka w kostce gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2097.09 kcal; Białko : 100.98 g; Węglowodany ogółem: 259.89 g; suma cukrów prostych: 42.14 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kwasy tł. nasycone: 21.10 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g;

niedziela 2025-04-27 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 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa jarzynowa z fasolką 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Palki z kurczaka pieczone 150g , Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>), Ryż brązowy 160g , surówka z marchwi z chrzanem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2290.53 kcal; Białko : 96.73 g; Węglowodany ogółem: 263.94 g; suma cukrów prostych: 27.94 g; Tłuszcz: 103.10 g; Kwasy tł. nasycone: 24.37 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 39.26 g;

niedziela 2025-04-27 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa jarzynowa z fasolką 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet schabowy 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż 160g , surówka z marchwi z chrzanem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g , Ogórek kiszony 40g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2472.14 kcal; Białko : 103.98 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; suma cukrów prostych: 40.58 g; Tłuszcz: 103.49 g; Kwasy tł. nasycone: 24.79 g; Sól: 9.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.26 g;