

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-28 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa warzywna z pomidorami 300ml (<i>SEL</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia pieczona 100g , Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Kompot 200ml , Sos koperkowy zabieleny 60ml (<i>MLE</i>),	Salátka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>), margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2090.42 kcal; Białko : 104.07 g; Węglowodany ogółem: 275.65 g; suma cukrów prostych: 39.11 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kwasy tł. nasycone: 19.80 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g;

poniedziałek 2025-04-28 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 40g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa ogórkowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy zabieleny 60ml (<i>MLE</i>),	Salátka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Herbata 200ml , pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2224.16 kcal; Białko : 106.57 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; suma cukrów prostych: 37.16 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kwasy tł. nasycone: 22.96 g; Sól: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.69 g;

poniedziałek 2025-04-28 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa ogórkowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlec mielony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml , Ziemniaki gotowane 180g ,	Salátka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.81 kcal; Białko : 110.79 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; suma cukrów prostych: 43.32 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kwasy tł. nasycone: 24.02 g; Sól: 8.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-29 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300ml, Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), ziemniaki gotowane 180g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.48 kcal; Białko : 104.21 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; suma cukrów prostych: 59.32 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kwasy tł. nasycone: 20.41 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g;

wtorek 2025-04-29 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 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (MLE, SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka Coleslaw 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), pomidory 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2601.47 kcal; Białko : 112.66 g; Węglowodany ogółem: 315.69 g; suma cukrów prostych: 45.28 g; Tłuszcz: 107.80 g; Kwasy tł. nasycone: 24.01 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 44.24 g;

wtorek 2025-04-29 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SOJ, SEL), Potrawka drobiowa 220g (MLE), Surówka Coleslaw 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g (GLU),	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2515.29 kcal; Białko : 107.16 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; suma cukrów prostych: 56.13 g; Tłuszcz: 102.11 g; Kwasy tł. nasycone: 24.40 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-30 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Pierogi z serem polane jogurtem 5szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Brzoskwinia 40g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 55g (<i>SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1980.68 kcal; Białko : 90.98 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; suma cukrów prostych: 69.70 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kwasy tł. nasycone: 25.31 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 17.54 g;

środa 2025-04-30 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>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 jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (<i>MLE</i>), surówka z białej rzepy z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 55g (<i>SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2141.28 kcal; Białko : 91.97 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; suma cukrów prostych: 30.50 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kwasy tł. nasycone: 22.15 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 50.60 g;

środa 2025-04-30 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>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 zacierkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), surówka z białej rzepy z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 55g (<i>SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g , Ogórek kiszony 40g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.49 kcal; Białko : 88.35 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; suma cukrów prostych: 42.78 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kwasy tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 7.40 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-01 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Ryż 160g , Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1694.11 kcal; Białko : 103.12 g; Węglowodany ogółem: 228.26 g; suma cukrów prostych: 33.82 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kwasy tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 21.69 g;

czwartek 2025-05-01 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina 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 grochowa 300ml (<i>SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza gryczana 160g , Surówka z białej kapusty 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1897.58 kcal; Białko : 115.11 g; Węglowodany ogółem: 255.36 g; suma cukrów prostych: 29.14 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kwasy tł. nasycone: 12.36 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.86 g;

czwartek 2025-05-01 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina 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 grochowa 300ml (<i>SEL</i>), Schab w sosie chrzanowym 120g (<i>MLE</i>), Kasza gryczana 160g , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1861.45 kcal; Białko : 111.68 g; Węglowodany ogółem: 259.55 g; suma cukrów prostych: 41.47 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kwasy tł. nasycone: 13.46 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.33 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-02 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 , Pomidor sparzony 60g , Szpinak i kielki 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</i>), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (<i>RYB, SEL</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g ,	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1776.60 kcal; Białko : 82.57 g; Węglowodany ogółem: 251.95 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kwasy tł. nasycone: 16.23 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g;

piątek 2025-05-02 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g , Ogórek kiszony 40g , Szpinak i kielki 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml , jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (<i>RYB, SEL</i>), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot bez cukru 200ml, Ziemniaki gotowane 180g ,	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1955.73 kcal; Białko : 88.10 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; suma cukrów prostych: 37.33 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kwasy tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.43 g;

piątek 2025-05-02 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g , Ogórek kiszony 40g , Szpinak i kielki 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa szpinakowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g ,	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2095.67 kcal; Białko : 88.38 g; Węglowodany ogółem: 286.26 g; suma cukrów prostych: 62.90 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kwasy tł. nasycone: 20.88 g; Sól: 8.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-03 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SOJ, SEL), Udka z kurczaka pieczone 150g, Kasza jęczmienna 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g (MLE), margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2176.95 kcal; Białko : 103.89 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; suma cukrów prostych: 60.02 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kwasy tł. nasycone: 20.40 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g;

sobota 2025-05-03 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 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300ml (SEL), Udka z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g (MLE), margaryna 10g,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.78 kcal; Białko : 108.21 g; Węglowodany ogółem: 223.48 g; suma cukrów prostych: 29.39 g; Tłuszcz: 107.58 g; Kwasy tł. nasycone: 27.53 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.48 g;

sobota 2025-05-03 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Kapuśniak ze słodkiej kapusty 300ml (SEL), Pierś kurczaka w sosie z brokułami 120g (MLE), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g (GLU),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU), margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.61 kcal; Białko : 94.48 g; Węglowodany ogółem: 251.48 g; suma cukrów prostych: 36.05 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kwasy tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2025-05-04 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
---	--	--

Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, 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 krem z cukinii marchwi,selera 300ml (<i>SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron spaghetti 160g (<i>GLU</i>), Marchewka mini gotowana 100g , Kompot 200ml	Pasztet 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: 1949.29 kcal; Białko : 97.23 g; Węglowodany ogółem: 257.27 g; suma cukrów prostych: 44.37 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kwasy tł. nasycone: 18.73 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g;

niedziela 2025-05-04 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 brokułowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron razowy 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Pasztet 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 ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1980.05 kcal; Białko : 89.91 g; Węglowodany ogółem: 250.30 g; suma cukrów prostych: 30.24 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kwasy tł. nasycone: 20.36 g; Sól: 7.72 g; Błonnik pokarmowy: 44.09 g;

niedziela 2025-05-04 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
---	--	--

Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, 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 brokułowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotle schabowy 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot 200ml ,	Pasztet 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: 2186.83 kcal; Białko : 88.11 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; suma cukrów prostych: 42.87 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kwasy tł. nasycone: 26.37 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g;