

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-24 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 krem z białych warzyw 300ml (<i>SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>),	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</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: 2252.00 kcal; Białko : 103.29 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; suma cukrów prostych: 47.08 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kwasy tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g;

poniedziałek 2025-03-24 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 z ciecierzycy 300ml (<i>SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>),	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</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: 2349.26 kcal; Białko : 124.56 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; suma cukrów prostych: 34.21 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kwasy tł. nasycone: 17.81 g; Sól: 7.39 g; Błonnik pokarmowy: 46.37 g;

poniedziałek 2025-03-24 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 z ciecierzycy 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 120g (<i>GLU, MLE</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</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: 2333.80 kcal; Białko : 114.72 g; Węglowodany ogółem: 299.03 g; suma cukrów prostych: 42.33 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kwasy tł. nasycone: 22.58 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2025-03-25 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),	Barszcz czerwony bezmleczny 300ml (SOJ), 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 ,	Galaretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wroclawska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2066.70 kcal; Białko : 114.47 g; Węglowodany ogółem: 240.76 g; suma cukrów prostych: 62.37 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kwasy tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g;

wtorek 2025-03-25 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 ,	Rosół z makaronem razowym 300g (GLU, 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),	Galaretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Pasztet 55g (GLU, JAJ, 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: 2580.94 kcal; Białko : 144.56 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; suma cukrów prostych: 36.08 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kwasy tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 50.41 g;

wtorek 2025-03-25 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 ,	Rosół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), gołąbki z mięsem 150g , Buraki z chrzanem 100g , Kompot 200ml , Ryż 160g ,	Galaretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Pasztet 55g (GLU, JAJ, 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: 2183.13 kcal; Białko : 106.92 g; Węglowodany ogółem: 280.58 g; suma cukrów prostych: 45.33 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kwasy tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-26 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300g (<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, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (<i>SOJ, SEL</i>), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 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, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1769.16 kcal; Białko : 76.35 g; Węglowodany ogółem: 272.26 g; suma cukrów prostych: 42.68 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kwasy tł. nasycone: 14.13 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g;		
środa 2025-03-26 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 koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 55g (<i>SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1874.26 kcal; Białko : 74.14 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g; suma cukrów prostych: 40.11 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kwasy tł. nasycone: 16.92 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 46.50 g;		
środa 2025-03-26 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300g (<i>GLU, 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,	Barszcz ukraiński 300ml (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Kotlet jajeczny 150g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Pasta warzywna 55g (<i>SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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: 2098.05 kcal; Białko : 90.42 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g; suma cukrów prostych: 59.80 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kwasy tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-27 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 dyni 300ml (<i>SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	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: 1754.98 kcal; Białko : 97.66 g; Węglowodany ogółem: 221.35 g; suma cukrów prostych: 34.75 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kwasy tł. nasycone: 16.37 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g;

czwartek 2025-03-27 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,	Zupa kapuśniak 300ml (<i>SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza gryczana 160g, surówka z białej rzepy z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml,	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: 1952.45 kcal; Białko : 103.94 g; Węglowodany ogółem: 239.54 g; suma cukrów prostych: 23.86 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kwasy tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.66 g;

czwartek 2025-03-27 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,	Zupa kapuśniak 300ml (<i>SEL</i>), Bitka wp w sosie myśliwskim 120g (<i>GOR</i>), surówka z białej rzepy z majonezem 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: 1939.64 kcal; Białko : 106.11 g; Węglowodany ogółem: 248.78 g; suma cukrów prostych: 30.30 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tł. nasycone: 18.61 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 32.48 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2025-03-28 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 80g , sałata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bulka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa warzywna z pomidorami 300ml (<i>SEL</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>), 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: 1867.59 kcal; Białko : 89.76 g; Węglowodany ogółem: 232.78 g; suma cukrów prostych: 45.38 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kwasy tł. nasycone: 18.09 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.33 g;

piątek 2025-03-28 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, 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 jarzynowa z fasolką 300ml (<i>MLE, 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>), Ser żółty 30g (<i>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: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2049.93 kcal; Białko : 93.05 g; Węglowodany ogółem: 255.01 g; suma cukrów prostych: 33.78 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kwasy tł. nasycone: 20.91 g; Sól: 9.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g;

piątek 2025-03-28 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, 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 jarzynowa z fasolką 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba w cieście naleśnikowym 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>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina 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: 2097.94 kcal; Białko : 91.87 g; Węglowodany ogółem: 261.61 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kwasy tł. nasycone: 21.82 g; Sól: 9.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-29 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 marchwi 300ml, Pulpety drobiowe 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, Szpinak i kielki 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1908.21 kcal; Białko : 95.58 g; Węglowodany ogółem: 267.98 g; suma cukrów prostych: 47.90 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kwasy tł. nasycone: 15.67 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g;

sobota 2025-03-29 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,	Żurek na wędzonce 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pulpety drobiowe 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, Szpinak i kielki 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: 2280.99 kcal; Białko : 109.28 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; suma cukrów prostych: 31.24 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kwasy tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 49.80 g;

sobota 2025-03-29 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,	Żurek na wędzonce 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pierś kurczaka w sosie z brokułami 120g (<i>MLE</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), pomidor 80g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2193.31 kcal; Białko : 96.40 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; suma cukrów prostych: 58.34 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kwasy tł. nasycone: 19.19 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-30 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), 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),	Zupa ryżanka 300ml (SEL), Palki z kurczaka pieczone 150g, Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 180g, Dynia gotowana 100g, 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: 2093.88 kcal; Białko : 99.74 g; Węglowodany ogółem: 261.57 g; suma cukrów prostych: 42.72 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kwasy tł. nasycone: 20.99 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g;

niedziela 2025-03-30 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 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Palki z kurczaka pieczone 150g, Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka Colesław 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	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: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.11 kcal; Białko : 97.82 g; Węglowodany ogółem: 246.06 g; suma cukrów prostych: 25.43 g; Tłuszcz: 99.35 g; Kwasy tł. nasycone: 25.34 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g;

niedziela 2025-03-30 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (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 szczawiowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Medialon drobiowy w sosie z suszonych pomidorów 160g (GLU, JAJ, MLE), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka Colesław 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g, Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.71 kcal; Białko : 105.07 g; Węglowodany ogółem: 279.82 g; suma cukrów prostych: 38.07 g; Tłuszcz: 99.74 g; Kwasy tł. nasycone: 25.76 g; Sól: 8.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300ml (SEL), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kasza kuskus 160g (GLU), Kompot 200ml , Sos koperkowy zabieleny 60ml (MLE),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU), margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.91 kcal; Białko : 103.32 g; Węglowodany ogółem: 272.15 g; suma cukrów prostych: 49.46 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kwasy tł. nasycone: 21.25 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g;

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (SEL), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Kasza gryczana 160g , Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy zabieleny 60ml (MLE),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Herbata 200ml , pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g ,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2192.98 kcal; Białko : 105.36 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; suma cukrów prostych: 37.59 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kwasy tł. nasycone: 22.98 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.38 g;

poniedziałek 2025-03-31 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Krupnik 300ml (GLU, SEL), Rumsztyk z cebulą 120g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (GLU), margaryna 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2120.57 kcal; Białko : 92.42 g; Węglowodany ogółem: 276.63 g; suma cukrów prostych: 45.13 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kwasy tł. nasycone: 22.09 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.22 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omelet 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 zacierkowa 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), ziemniaki gotowane 180g, Marchewka w kostce gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Naleśnik z serem 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184.95 kcal; Białko : 106.66 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; suma cukrów prostych: 49.88 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kwasy tł. nasycone: 19.92 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g;

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, 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,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g (<i>SEZ</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Naleśnik gryczany z serem 1szt (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), pomidory 30g, sałata karbowana 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: 2559.19 kcal; Białko : 113.73 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; suma cukrów prostych: 44.81 g; Tłuszcz: 102.89 g; Kwasy tł. nasycone: 23.79 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 44.52 g;

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, 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,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (<i>SOJ, SEL</i>), Pierogi z mięsem 6szt, Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g (<i>SEZ</i>), Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2647.39 kcal; Białko : 113.99 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; suma cukrów prostych: 53.90 g; Tłuszcz: 119.73 g; Kwasy tł. nasycone: 27.58 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-02 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 krem z marchwi 300ml , Pierogi z serem polane jogurtem 5g (<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: 2111.33 kcal; Białko : 97.01 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; suma cukrów prostych: 75.87 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kwasy tł. nasycone: 27.64 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g;

środa 2025-04-02 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 fasolowa 300ml (<i>SEL</i>), Pęczotto wegetariańskie 300g (<i>GLU, MLE</i>), marchewka po koreańsku 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: 2151.77 kcal; Białko : 91.27 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; suma cukrów prostych: 31.94 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kwasy tł. nasycone: 22.29 g; Sól: 8.14 g; Błonnik pokarmowy: 54.74 g;

środa 2025-04-02 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 fasolowa 300ml (<i>SEL</i>), Lazania ze szpinakiem i fetą 300g (<i>GLU, MLE</i>), marchewka po koreańsku 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: 2076.48 kcal; Białko : 88.82 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; suma cukrów prostych: 43.95 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kwasy tł. nasycone: 21.51 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , salata 10g , margaryna 10g , Herbata 200ml , Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron spaghetti 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , salata karbowana 10g , Herbata 200ml , Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2072.62 kcal; Białko : 101.61 g; Węglowodany ogółem: 261.25 g; suma cukrów prostych: 55.98 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kwasy tł. nasycone: 21.10 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.52 g;

czwartek 2025-04-03 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 , salata 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 białej rzepy 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , salata karbowana 10g , Herbata 200ml , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Salátka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2206.04 kcal; Białko : 101.84 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; suma cukrów prostych: 36.44 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kwasy tł. nasycone: 20.99 g; Sól: 8.68 g; Błonnik pokarmowy: 40.19 g;

czwartek 2025-04-03 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 , salata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa brokułowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gulasz węgierski 220g , Kasza gryczana 160g , surówka z białej rzepy 100g , Kompot 200ml ,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , salata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1978.13 kcal; Białko : 97.53 g; Węglowodany ogółem: 257.47 g; suma cukrów prostych: 38.71 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kwasy tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 8.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-04 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 , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml , Ziemniaki gotowane 180g , Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>),	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 , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1767.13 kcal; Białko : 82.93 g; Węglowodany ogółem: 241.75 g; suma cukrów prostych: 51.79 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kwasy tł. nasycone: 15.91 g; Sól: 5.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g;

piątek 2025-04-04 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 koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Ziemniaki gotowane 180g , Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>),	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: 1967.94 kcal; Białko : 91.41 g; Węglowodany ogółem: 249.40 g; suma cukrów prostych: 32.72 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kwasy tł. nasycone: 19.28 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 38.48 g;

piątek 2025-04-04 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 barszcz czerwony zabieleny 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: 2094.57 kcal; Białko : 90.58 g; Węglowodany ogółem: 271.56 g; suma cukrów prostych: 39.30 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kwasy tł. nasycone: 23.18 g; Sól: 8.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
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 krem z kukinii marchwi,selera 300ml (SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza jęczmienna 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (GLU, MLE), Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g (MLE), margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2089.38 kcal; Białko : 101.91 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; suma cukrów prostych: 57.67 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kwasy tł. nasycone: 19.74 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g;

sobota 2025-04-05 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 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa z soczewicy 300ml (SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka Coleslaw 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (GLU, MLE), 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: 2296.22 kcal; Białko : 113.29 g; Węglowodany ogółem: 246.01 g; suma cukrów prostych: 31.13 g; Tłuszcz: 103.38 g; Kwasy tł. nasycone: 26.25 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g;

sobota 2025-04-05 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 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa z soczewicy 300ml (SEL), Bitka wp po staropolsku 120g (GLU), Surówka Coleslaw 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g (GLU),	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (GLU, MLE), 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: 2314.76 kcal; Białko : 109.17 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; suma cukrów prostych: 39.55 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kwasy tł. nasycone: 23.20 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-06 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 warzywna z pomidorami 300ml (<i>SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Ryż 160g , Marchewka mini 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: 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 2025-04-06 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 warzywna z pomidorami 300ml (<i>SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Ryż brązowy 160g , Kapusta czerwona parzona z jabłkiem 100g , 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: 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 2025-04-06 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 krem z marchwi z grzankami 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Udko w sosie BBQ 150g , Ziemniaki gotowane 180g , Kapusta czerwona parzona z jabłkiem 100g , Kompot 200ml , margaryna 10g ,	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: 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;