

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12 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 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa grysikowa 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Salatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser biały 60g (<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: 2050.21 kcal; Białko : 93.52 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; suma cukrów prostych: 62.70 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kwasy tł. nasycone: 14.81 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g;

poniedziałek 2025-05-12 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 jarzynowa z fasolką 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<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: Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1931.10 kcal; Białko : 92.84 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; suma cukrów prostych: 37.99 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tł. nasycone: 17.05 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 43.78 g;

poniedziałek 2025-05-12 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,	Zupa jarzynowa z fasolką 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g (<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: 1972.27 kcal; Białko : 92.52 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; suma cukrów prostych: 53.77 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kwasy tł. nasycone: 16.64 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 30.45 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-13 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 białych warzyw 300ml (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), ziemniaki gotowane 180g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (SEL),	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Paszтет 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: 1961.91 kcal; Białko : 98.88 g; Węglowodany ogółem: 217.72 g; suma cukrów prostych: 35.66 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kwasy tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g;

wtorek 2025-05-13 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa z ciecierzycy 300ml (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), surówka z marchwi z chrzanem 100g (JAJ, GOR), Kasza gryczana 160g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60ml (SEL),	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml, wędlna wieprzowo-drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 40g,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.76 kcal; Białko : 127.78 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; suma cukrów prostych: 42.51 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kwasy tł. nasycone: 22.92 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 51.05 g;

wtorek 2025-05-13 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa z ciecierzycy 300ml (SEL), Gulasz węgierski 220g, surówka z marchwi z chrzanem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Kasza gryczana 160g,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g, wędlna wieprzowo-drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2113.02 kcal; Białko : 112.20 g; Węglowodany ogółem: 268.07 g; suma cukrów prostych: 44.30 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tł. nasycone: 22.11 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 44.41 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-14 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna 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>),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</i>), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (<i>SOJ, SEL</i>), Marchewka mini gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 55g (<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: 1951.55 kcal; Białko : 90.28 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; suma cukrów prostych: 65.07 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kwasy tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 4.74 g; Błonnik pokarmowy: 14.36 g;

środa 2025-05-14 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>), Rzodkiewka 45g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Rosół z makaronem razowym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (<i>MLE</i>), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 55g (<i>SEL</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: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1945.45 kcal; Białko : 74.93 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; suma cukrów prostych: 41.27 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kwasy tł. nasycone: 20.02 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 47.03 g;

środa 2025-05-14 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka 45g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Rosół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), pierogi ruskie 6szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 55g (<i>SEL</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: 2012.04 kcal; Białko : 78.65 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; suma cukrów prostych: 49.73 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kwasy tł. nasycone: 22.24 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300ml, Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ), Kasza kuskus 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2008.56 kcal; Białko : 98.99 g; Węglowodany ogółem: 271.23 g; suma cukrów prostych: 62.21 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kwasy tł. nasycone: 16.69 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g;

czwartek 2025-05-15 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ser żółty 30g (MLE), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa meksykańska 300ml (MLE, SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka meksykańska z kapusty 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 60ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlna 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 szynką 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.39 kcal; Białko : 117.41 g; Węglowodany ogółem: 311.20 g; suma cukrów prostych: 36.01 g; Tłuszcz: 99.58 g; Kwasy tł. nasycone: 25.53 g; Sól: 8.25 g; Błonnik pokarmowy: 45.80 g;

czwartek 2025-05-15 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Ser żółty 30g (MLE), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa meksykańska 300ml (MLE, SEL), chili corn carne wp 220g (SEL), Ryż 160g, Surówka meksykańska z kapusty 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2326.40 kcal; Białko : 101.23 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; suma cukrów prostych: 52.01 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kwasy tł. nasycone: 23.50 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (<i>SOJ, SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g (<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: 1883.86 kcal; Białko : 89.45 g; Węglowodany ogółem: 252.93 g; suma cukrów prostych: 57.41 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kwasy tł. nasycone: 16.28 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 18.73 g;

piątek 2025-05-16 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, 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 kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, Ogórek kiszony 40g, 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: 1902.30 kcal; Białko : 91.22 g; Węglowodany ogółem: 246.46 g; suma cukrów prostych: 32.74 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kwasy tł. nasycone: 18.02 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.09 g;

piątek 2025-05-16 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>), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa fasolowa 300ml (<i>SEL</i>), Ryba w cieście naleśnikowym 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 80g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1994.99 kcal; Białko : 90.79 g; Węglowodany ogółem: 263.91 g; suma cukrów prostych: 40.12 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kwasy tł. nasycone: 18.95 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-17 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 jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</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 z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.31 kcal; Białko : 106.77 g; Węglowodany ogółem: 248.20 g; suma cukrów prostych: 43.42 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kwasy tł. nasycone: 24.72 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g;

sobota 2025-05-17 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 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa jarzynowa z natką wege 300ml (<i>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,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 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: Jogurt z pomarańczą 180g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.20 kcal; Białko : 107.69 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; suma cukrów prostych: 45.69 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kwasy tł. nasycone: 24.85 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 40.78 g;

sobota 2025-05-17 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 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</i>), Medialon drobiowy w sosie z suszonych pomidorów 160g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2437.80 kcal; Białko : 109.17 g; Węglowodany ogółem: 286.60 g; suma cukrów prostych: 54.49 g; Tłuszcz: 102.48 g; Kwasy tł. nasycone: 25.72 g; Sól: 9.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18 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, Plastry pieczonych warzyw 80g (<i>SEL</i>), sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa krem z cukinii 300ml (<i>SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g, Ryż 160g, Marchewka w kostce gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</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: 2124.55 kcal; Białko : 98.57 g; Węglowodany ogółem: 252.45 g; suma cukrów prostych: 57.84 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kwasy tł. nasycone: 22.11 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.35 g;

niedziela 2025-05-18 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>), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z cukinii 300ml (<i>SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g, Ryż brązowy 160g, Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.31 kcal; Białko : 104.19 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; suma cukrów prostych: 24.03 g; Tłuszcz: 102.44 g; Kwasy tł. nasycone: 24.26 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.46 g;

niedziela 2025-05-18 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>), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa neapolitanka z makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kotlecik drobiowy ze szpinakiem 100g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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: 2342.14 kcal; Białko : 109.35 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; suma cukrów prostych: 34.94 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kwasy tł. nasycone: 25.01 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g;