

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-05 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300ml (SEL), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza jaglana 160g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, margaryna 10g, Bułka wrocławska 80g (GLU), Herbata 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1915.71 kcal; Białko : 87.86 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; suma cukrów prostych: 49.12 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kwasy tł. nasycone: 15.83 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g;

poniedziałek 2025-05-05 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 krem z białych warzyw 300ml (SEL), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z marchwi z chrzanem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2000.97 kcal; Białko : 92.02 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; suma cukrów prostych: 46.42 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kwasy tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 47.89 g;

poniedziałek 2025-05-05 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml (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,	Krupnik 300ml (GLU, SEL), Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 120g (GLU, MLE), surówka z marchwi z chrzanem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), margaryna 10g, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2123.53 kcal; Białko : 90.41 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; suma cukrów prostych: 56.77 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kwasy tł. nasycone: 20.02 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-06 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 zacierkowa 300ml (GLU, JAJ, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos jarzynowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 180g, Sałata z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Galaretką warzywna 140g (JAJ, SEL), 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: 2044.26 kcal; Białko : 111.07 g; Węglowodany ogółem: 242.32 g; suma cukrów prostych: 47.37 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kwasy tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g;

wtorek 2025-05-06 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 plastry 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Galaretką warzywna 140g (JAJ, SEL), 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: 2425.32 kcal; Białko : 130.60 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; suma cukrów prostych: 30.74 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kwasy tł. nasycone: 26.67 g; Sól: 8.03 g; Błonnik pokarmowy: 48.33 g;

wtorek 2025-05-06 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 plastry 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Lazania z mięsem 300g (GLU, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Galaretką warzywna 140g (JAJ, SEL), 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: 2182.59 kcal; Białko : 114.64 g; Węglowodany ogółem: 266.12 g; suma cukrów prostych: 37.62 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tł. nasycone: 25.34 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 31.63 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2025-05-07 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Plátky 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 , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa krem z cukinii 300ml (<i>SEL</i>), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g (<i>GLU, MLE</i>), Marchewka mini gotowana 100g , Kompot 200ml , sos jogurtowy 60g (<i>MLE</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Pasztet 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: 2072.43 kcal; Białko : 100.67 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; suma cukrów prostych: 49.80 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kwasy tł. nasycone: 19.58 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 19.59 g;

środa 2025-05-07 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>), Rzodkiewka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	Zupa krem z cukinii 300ml (<i>SEL</i>), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (<i>GLU, MLE</i>), Zupa krem z cukinii 300ml (<i>SEL</i>), Kompot bez cukru 200ml , sos jogurtowy 60g (<i>MLE</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlna 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: 2096.40 kcal; Białko : 112.54 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; suma cukrów prostych: 34.02 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kwasy tł. nasycone: 22.11 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.81 g;

środa 2025-05-07 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Plátky 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>), Rzodkiewka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kotlet jajeczny 150g (<i>GLU, JAJ</i>), Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml , Ziemniaki gotowane 180g ,	Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlna 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: 2137.02 kcal; Białko : 100.41 g; Węglowodany ogółem: 262.32 g; suma cukrów prostych: 37.68 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kwasy tł. nasycone: 22.64 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-08 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 pomidorowa z ryżem zabilana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</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: 1938.64 kcal; Białko : 99.60 g; Węglowodany ogółem: 253.04 g; suma cukrów prostych: 64.61 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kwasy tł. nasycone: 23.14 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g;

czwartek 2025-05-08 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>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	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: 2217.69 kcal; Białko : 96.23 g; Węglowodany ogółem: 269.92 g; suma cukrów prostych: 37.50 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kwasy tł. nasycone: 20.65 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 43.37 g;

czwartek 2025-05-08 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>), Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 120g (<i>MLE, GOR</i>), Kasza gryczana 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), 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>), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196.88 kcal; Białko : 100.28 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; suma cukrów prostych: 46.89 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kwasy tł. nasycone: 26.55 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300g (GLU, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml (MLE, SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 180g, surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (MLE, SEL), Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 80g (SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, margaryna 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1722.43 kcal; Białko : 81.04 g; Węglowodany ogółem: 235.98 g; suma cukrów prostych: 45.22 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kwasy tł. nasycone: 15.12 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g;

piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser biały 60g (MLE), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml (MLE, SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 80g (SEL), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), margaryna 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1810.27 kcal; Białko : 83.35 g; Węglowodany ogółem: 248.29 g; suma cukrów prostych: 36.55 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kwasy tł. nasycone: 15.11 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.21 g;

piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300g (GLU, MLE), Ser biały 60g (MLE), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,	Barszcz ukraiński 300ml (SOJ, MLE, SEL), Ryba na szpinaku 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 80g (SEL), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, margaryna 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2022.89 kcal; Białko : 87.32 g; Węglowodany ogółem: 294.20 g; suma cukrów prostych: 59.96 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kwasy tł. nasycone: 15.47 g; Sól: 6.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-10 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, Palki z kurczaka pieczone 150g, Ryż 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	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: 2071.09 kcal; Białko : 101.10 g; Węglowodany ogółem: 275.38 g; suma cukrów prostych: 61.02 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kwasy tł. nasycone: 18.01 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.56 g;

sobota 2025-05-10 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 kalafiorowa 300ml (<i>MLE</i>), Palki z kurczaka pieczone 150g, Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Kapusta czerwona parzona z jabłkiem 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Makaron razowy z serem i jogurtem 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: 2480.05 kcal; Białko : 115.13 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; suma cukrów prostych: 33.40 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kwasy tł. nasycone: 25.22 g; Sól: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 46.91 g;

sobota 2025-05-10 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 300ml, Bitka wp po staropolsku 120g (<i>GLU</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Kapusta czerwona parzona z jabłkiem 100g, 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: 2145.21 kcal; Białko : 103.11 g; Węglowodany ogółem: 283.51 g; suma cukrów prostych: 43.82 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kwasy tł. nasycone: 18.24 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-11 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>),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</i>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), sos pomidorowy 60ml , Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), 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: 2121.28 kcal; Białko : 102.45 g; Węglowodany ogółem: 283.76 g; suma cukrów prostych: 49.29 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kwasy tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;

niedziela 2025-05-11 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>), Rzodkiewka 45g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), margaryna 10g , Herbata 200ml ,	żurek 300ml , Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), sos pomidorowy 60ml , Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka z białej kapusty 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: 2084.39 kcal; Białko : 91.73 g; Węglowodany ogółem: 264.53 g; suma cukrów prostych: 28.15 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kwasy tł. nasycone: 22.46 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.67 g;

niedziela 2025-05-11 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>), Rzodkiewka 45g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , margaryna 10g ,	żurek 300ml , Kurczak z serem i ananasem 120g (<i>MLE</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z białej kapusty 100g , 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: 2207.13 kcal; Białko : 105.78 g; Węglowodany ogółem: 270.15 g; suma cukrów prostych: 42.64 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kwasy tł. nasycone: 26.86 g; Sól: 9.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g;