

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-06-09</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z białych warzyw 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza jęczmienna 160g ( <i>GLU</i> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2076.70 kcal; Białko : 104.76 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kwasy tł. nasycone: 18.06 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g;

<b>poniedziałek 2025-06-09</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z białych warzyw 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza gryczana 160g, Mizeria 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <i>MLE</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> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2070.55 kcal; Białko : 102.18 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; suma cukrów prostych: 45.71 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kwasy tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 49.80 g;

<b>poniedziałek 2025-06-09</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa neapolitanka z makaronem 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Kotlecik drobiowy z marchewką 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane 180g, Mizeria 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1995.33 kcal; Białko : 98.16 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g; suma cukrów prostych: 55.32 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kwasy tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 6.17 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-06-10</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2221.26 kcal; Białko : 124.56 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; suma cukrów prostych: 60.32 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kwasy tł. nasycone: 19.52 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g;

<b>wtorek 2025-06-10</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2631.34 kcal; Białko : 126.44 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; suma cukrów prostych: 46.14 g; Tłuszcz: 102.85 g; Kwasy tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 8.29 g; Błonnik pokarmowy: 54.96 g;

<b>wtorek 2025-06-10</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Barszcz czerwony zabieleny 300ml ( <b>MLE</b> ), Potrawka drobiowa 220g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ),	Naleśnik z serem 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko : 109.18 g; Węglowodany ogółem: 301.32 g; suma cukrów prostych: 68.49 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kwasy tł. nasycone: 25.69 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 41.47 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2025-06-11      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z cukinii 300ml ( <i>SEL</i> ), Pierogi z serem polane jogurtem 6szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Brzoskwinia 40g, 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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2130.26 kcal; Białko : 110.68 g; Węglowodany ogółem: 279.86 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kwasy tł. nasycone: 24.92 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g;

środa 2025-06-11      Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa fasolowa 300ml ( <i>SEL</i> ), Gołąbki wege z kaszą i pieczarką 300g, Surówka z kapusty kiszzonej 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> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
<b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <i>MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1702.43 kcal; Białko : 76.71 g; Węglowodany ogółem: 234.53 g; suma cukrów prostych: 37.52 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kwasy tł. nasycone: 16.70 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.65 g;

środa 2025-06-11      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa fasolowa 300ml ( <i>SEL</i> ), Kopytka w sosie pieczarkowym 350g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Surówka z buraków i jabłek 100g, Kompot 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, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2046.30 kcal; Białko : 83.11 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; suma cukrów prostych: 43.64 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kwasy tł. nasycone: 16.70 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-06-12</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml ( <i>MLE</i> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza kuskus 160g ( <i>GLU</i> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml ( <i>MLE</i> ),	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 sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2105.67 kcal; Białko : 110.85 g; Węglowodany ogółem: 245.24 g; suma cukrów prostych: 47.00 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kwasy tł. nasycone: 25.18 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g;

<b>czwartek 2025-06-12</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Rosół z makaronem razowym 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ryż brązowy 160g, surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml ( <i>MLE</i> ),	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> ), sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2181.78 kcal; Białko : 106.82 g; Węglowodany ogółem: 256.93 g; suma cukrów prostych: 22.66 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kwasy tł. nasycone: 28.24 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.06 g;

<b>czwartek 2025-06-12</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Rosół z makaronem 300g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), gołąbki z mięsem 150g, surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml, Ryż 160g,	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> ), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1977.80 kcal; Białko : 85.29 g; Węglowodany ogółem: 260.36 g; suma cukrów prostych: 29.08 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kwasy tł. nasycone: 23.34 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-06-13      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 80g , sałata 10g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba pieczona 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 180g , surówka z selera, marchwi i brzoskwinii 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot 200ml , Sos z natki pietruszki 60g ( <i>SEL</i> ),	Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2115.55 kcal; Białko : 114.06 g; Węglowodany ogółem: 251.75 g; suma cukrów prostych: 42.05 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kwasy tł. nasycone: 20.28 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g;

<b>piątek 2025-06-13      Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa meksykańska 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba pieczona 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos z natki pietruszki 60g ( <i>SEL</i> ),	Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2069.36 kcal; Białko : 103.15 g; Węglowodany ogółem: 252.00 g; suma cukrów prostych: 29.96 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kwasy tł. nasycone: 22.20 g; Sól: 8.16 g; Błonnik pokarmowy: 42.96 g;

<b>piątek 2025-06-13      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
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> ), Rzodkiewka 45g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa meksykańska 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba po grecku 120g ( <i>JAJ, RYB, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot 200ml ,	Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 80g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2169.25 kcal; Białko : 108.89 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; suma cukrów prostych: 36.07 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kwasy tł. nasycone: 23.35 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.77 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-06-14</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z marchwi 300ml, Pałki z kurczaka pieczone 150g, Ryż 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, sałata karbowana 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2137.48 kcal; Białko : 113.24 g; Węglowodany ogółem: 266.43 g; suma cukrów prostych: 57.97 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kwasy tł. nasycone: 18.15 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;

<b>sobota 2025-06-14</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z marchwi 300ml, Pałki z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ), Mizeria 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 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: 2363.21 kcal; Białko : 116.63 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; suma cukrów prostych: 35.56 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kwasy tł. nasycone: 23.88 g; Sól: 8.10 g; Błonnik pokarmowy: 56.13 g;

<b>sobota 2025-06-14</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa jarzynowa 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kurczak z serem i ananasem 120g ( <i>MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 180g, Mizeria 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <i>JAJ, MLE, SEL</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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009.07 kcal; Białko : 115.82 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; suma cukrów prostych: 45.46 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tł. nasycone: 20.05 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-06-15</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
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 , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Krupnik 300ml ( <i>GLU, SEL</i> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <i>SEL</i> ), Makaron spaghetti 160g ( <i>GLU</i> ), surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml ,	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2326.93 kcal; Białko : 118.66 g; Węglowodany ogółem: 292.45 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kwasy tł. nasycone: 20.73 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g;

<b>niedziela 2025-06-15</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 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 ,	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> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2198.49 kcal; Białko : 95.09 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g; suma cukrów prostych: 34.83 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kwasy tł. nasycone: 23.28 g; Sól: 7.47 g; Błonnik pokarmowy: 40.95 g;

<b>niedziela 2025-06-15</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml ( <i>MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 40g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Udko w sosie BBQ 150g , Ryż 160g , Surówka z kapusty pekińskiej 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 , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Ogórek kiszony 40g ,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2164.71 kcal; Białko : 92.49 g; Węglowodany ogółem: 264.86 g; suma cukrów prostych: 37.94 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kwasy tł. nasycone: 23.60 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g;