

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
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 cukinii 300ml (<i>SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), 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: 2110.86 kcal; Białko : 116.06 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; suma cukrów prostych: 62.72 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tł. nasycone: 20.67 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g;

poniedziałek 2025-06-30 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>), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Kartoflanka na wędzonce 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), surówka z białej rzepy z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, 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: 2226.63 kcal; Białko : 109.46 g; Węglowodany ogółem: 277.96 g; suma cukrów prostych: 37.72 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kwasy tł. nasycone: 22.79 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g;

poniedziałek 2025-06-30 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
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 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Kartoflanka na wędzonce 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>MLE, SEL</i>), surówka z białej rzepy z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), 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: 2272.59 kcal; Białko : 98.79 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; suma cukrów prostych: 42.34 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kwasy tł. nasycone: 26.11 g; Sól: 7.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.14 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), sos pomidorowy 60ml , Ryż 160g , Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Galaretką warzywna 140g (<i>JAJ, SEL</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: 2030.10 kcal; Białko : 126.51 g; Węglowodany ogółem: 229.87 g; suma cukrów prostych: 35.03 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kwasy tł. nasycone: 20.91 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g;

wtorek 2025-07-01 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet z warzywami 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek plastry 40g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż brązowy 160g , sałata ze śmietaną 100g , Kompot bez cukru 200ml , sos pomidorowy 60ml ,	Galaretką warzywna 140g (<i>JAJ, SEL</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>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.08 kcal; Białko : 132.61 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; suma cukrów prostych: 32.77 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kwasy tł. nasycone: 28.40 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 55.18 g;

wtorek 2025-07-01 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet z warzywami 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g , Ogórek plastry 40g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa zacierkowa 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Rumsztyk z cebulą 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 180g , sałata ze śmietaną 100g , Kompot 200ml ,	Galaretką warzywna 140g (<i>JAJ, SEL</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 , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2084.92 kcal; Białko : 113.01 g; Węglowodany ogółem: 269.27 g; suma cukrów prostych: 41.28 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kwasy tł. nasycone: 22.55 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.70 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki 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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</i>), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g (<i>GLU, MLE</i>), surówka z sałaty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, sos jogurtowy 60g (<i>MLE</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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2235.64 kcal; Białko : 114.88 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kwasy tł. nasycone: 19.48 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.56 g;

środa 2025-07-02 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>), Rzodkiewka 30g, 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>), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (<i>GLU, MLE</i>), Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kompot bez cukru 200ml, sos jogurtowy 60g (<i>MLE</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>), sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2023.09 kcal; Białko : 104.81 g; Węglowodany ogółem: 265.56 g; suma cukrów prostych: 34.92 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kwasy tł. nasycone: 24.14 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.18 g;

środa 2025-07-02 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane 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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Bulgur z grillowanymi warywami i pomidorami 300g (<i>GLU, SEL</i>), Surówka z buraków i jabłek 100g, 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>), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228.06 kcal; Białko : 87.18 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; suma cukrów prostych: 47.30 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kwasy tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pasta z twarogu z natką 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 marchwi 300ml, Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (<i>GLU, 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: 2049.70 kcal; Białko : 105.92 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g; suma cukrów prostych: 56.95 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kwasy tł. nasycone: 16.05 g; Sól: 4.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g;

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pasta z twarogu z natką 55g (<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,	Zupa gulaszowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (<i>GLU, 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: 2013.11 kcal; Białko : 102.24 g; Węglowodany ogółem: 253.12 g; suma cukrów prostych: 27.64 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kwasy tł. nasycone: 18.18 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.04 g;

czwartek 2025-07-03 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pasta z twarogu z natką 55g (<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,	Zupa gulaszowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Mizeria 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (<i>GLU, 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: 1918.73 kcal; Białko : 106.05 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; suma cukrów prostych: 37.26 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kwasy tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Ser biały 60g (<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 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 pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>),	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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: 1863.36 kcal; Białko : 99.25 g; Węglowodany ogółem: 250.86 g; suma cukrów prostych: 48.34 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kwasy tł. nasycone: 15.55 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g;

piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</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 jarzynowa z młodym bobem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos pietruszkowy zabieleny 60ml (<i>MLE, SEL</i>),	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<i>SEL</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: 1937.47 kcal; Białko : 98.35 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; suma cukrów prostych: 35.63 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 49.13 g;

piątek 2025-07-04 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>MLE</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</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 jarzynowa z młodym bobem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba po grecku 120g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot 200ml ,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 80g (<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 , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1983.47 kcal; Białko : 97.17 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; suma cukrów prostych: 43.00 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kwasy tł. nasycone: 15.96 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 44.00 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300ml (SEL), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Kasza jaglana 160g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, sałata karbowana 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2262.71 kcal; Białko : 120.39 g; Węglowodany ogółem: 253.47 g; suma cukrów prostych: 52.35 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kwasy tł. nasycone: 24.16 g; Sól: 4.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.13 g;

sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Pasta z twarogu z natką 55g (MLE),
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2632.52 kcal; Białko : 113.78 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; suma cukrów prostych: 34.98 g; Tłuszcz: 108.44 g; Kwasy tł. nasycone: 26.63 g; Sól: 8.06 g; Błonnik pokarmowy: 58.05 g;

sobota 2025-07-05 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300ml (SEL), Szynka pieczona w sosie musztardowym 120g (MLE, GOR), Kasza gryczana 160g, Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2180.69 kcal; Białko : 97.87 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; suma cukrów prostych: 53.07 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kwasy tł. nasycone: 21.79 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.06 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300g (<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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa ryżanka 300ml (<i>SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml (<i>MLE</i>),	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: 2177.95 kcal; Białko : 116.62 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; suma cukrów prostych: 39.23 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kwasy tł. nasycone: 21.84 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g;

niedziela 2025-07-06 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>), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa minestrone 300ml (<i>SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml (<i>MLE</i>),	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
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2186.72 kcal; Białko : 104.74 g; Węglowodany ogółem: 267.50 g; suma cukrów prostych: 26.45 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kwasy tł. nasycone: 24.55 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 44.23 g;

niedziela 2025-07-06 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300g (<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 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa minestrone 300ml (<i>SEL</i>), Filet z kurczaka w panierce 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 180g, 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: 2185.48 kcal; Białko : 97.83 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g; suma cukrów prostych: 39.73 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kwasy tł. nasycone: 29.06 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.90 g;