

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-11 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</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 ryżanka 300ml (<i>SEL</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia pieczona 100g, Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2299.74 kcal; Białko : 118.76 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kwasy tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g;

poniedziałek 2025-08-11 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), pomidory z cebulą i oliwą 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2321.61 kcal; Białko : 109.64 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; suma cukrów prostych: 33.44 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tł. nasycone: 27.79 g; Sól: 8.47 g; Błonnik pokarmowy: 42.62 g;

poniedziałek 2025-08-11 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 120g (<i>MLE, GOR</i>), pomidory z cebulą i oliwą 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.91 kcal; Białko : 108.76 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; suma cukrów prostych: 38.01 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kwasy tł. nasycone: 26.93 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-12 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 , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa krem z marchwi 300ml , Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 180g , Buraczki puree 150g , 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 , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.86 kcal; Białko : 123.08 g; Węglowodany ogółem: 272.75 g; suma cukrów prostych: 69.04 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kwasy tł. nasycone: 19.52 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g;

wtorek 2025-08-12 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>), Rzodkiewka 45g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa kapuśniak 300ml (<i>SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Kasza gryczana 160g , Surówka Coleslaw 100g (<i>JAJ, GOR</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>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2539.76 kcal; Białko : 120.42 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; suma cukrów prostych: 43.56 g; Tłuszcz: 108.59 g; Kwasy tł. nasycone: 22.68 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 45.10 g;

wtorek 2025-08-12 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>), Rzodkiewka 45g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa kapuśniak 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Buraki z balsamico i słonecznikiem 100g , Kompot 200ml , Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>),	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 , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2445.70 kcal; Białko : 117.06 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; suma cukrów prostych: 50.11 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kwasy tł. nasycone: 24.51 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.12 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-13 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (<i>GLU, 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>),	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (<i>MLE</i>), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (<i>SOJ, SEL</i>), surówka z sałaty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), 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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2032.18 kcal; Białko : 92.40 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; suma cukrów prostych: 62.25 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kwasy tł. nasycone: 15.66 g; Sól: 4.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g;

środa 2025-08-13 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>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa ogórkowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (<i>MLE</i>), Mizeria 100g (<i>MLE</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 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: 2101.80 kcal; Białko : 88.45 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; suma cukrów prostych: 33.54 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kwasy tł. nasycone: 23.47 g; Sól: 8.97 g; Błonnik pokarmowy: 52.98 g;

środa 2025-08-13 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron 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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa ogórkowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet jajeczny 150g (<i>GLU, JAJ</i>), Kompot 200ml, ziemniaki gotowane 180g, Mizeria 100g (<i>MLE</i>),	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 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2018.16 kcal; Białko : 98.91 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; suma cukrów prostych: 42.06 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kwasy tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-14 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
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>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron spaghetti 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.17 kcal; Białko : 121.84 g; Węglowodany ogółem: 260.22 g; suma cukrów prostych: 41.79 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kwasy tł. nasycone: 16.08 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g;

czwartek 2025-08-14 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>), Rzodkiewka 45g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa grochowa 300ml (<i>SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron razowy 160g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2029.28 kcal; Białko : 114.84 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; suma cukrów prostych: 41.77 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kwasy tł. nasycone: 13.31 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 51.99 g;

czwartek 2025-08-14 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>), Rzodkiewka 45g , Ogórek kiszony 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa grochowa 300ml (<i>SEL</i>), Kurczak po koreańsku 150g (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml , Ryż 160g ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2070.32 kcal; Białko : 115.26 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; suma cukrów prostych: 39.78 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kwasy tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 6.94 g; Błonnik pokarmowy: 40.19 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-15 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, roszponka 5g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g, 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: 1970.78 kcal; Białko : 105.21 g; Węglowodany ogółem: 239.04 g; suma cukrów prostych: 44.35 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kwasy tł. nasycone: 18.91 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g;

piątek 2025-08-15 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 plastry 40g, roszponka 5g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Ziemniaki gotowane 180g, 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 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 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: 2082.54 kcal; Białko : 103.36 g; Węglowodany ogółem: 255.85 g; suma cukrów prostych: 31.32 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kwasy tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 8.37 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g;

piątek 2025-08-15 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 plastry 40g, roszponka 5g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Ryba po grecku 120g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot 200ml, Kasza kuskus 160g (<i>GLU</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 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2234.79 kcal; Białko : 101.81 g; Węglowodany ogółem: 280.82 g; suma cukrów prostych: 37.03 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kwasy tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 36.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-16 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z cukinii 300ml (SEL), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Kasza jaglana 160g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g (MLE), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.23 kcal; Białko : 106.57 g; Węglowodany ogółem: 272.26 g; suma cukrów prostych: 53.35 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kwasy tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 4.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g;		
sobota 2025-08-16 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), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z cukinii 300ml (SEL), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), sałata ze śmietaną 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g (MLE), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200g (GLU, MLE),		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2109.36 kcal; Białko : 102.70 g; Węglowodany ogółem: 250.35 g; suma cukrów prostych: 36.60 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kwasy tł. nasycone: 25.66 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 46.05 g;		
sobota 2025-08-16 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa szpinakowa 300ml (MLE, SEL), Kurczak z serem i ananasem 120g (MLE), sałata ze śmietaną 100g, Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.44 kcal; Białko : 111.32 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g; suma cukrów prostych: 49.85 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kwasy tł. nasycone: 24.16 g; Sól: 7.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-17 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300ml (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g , Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa warzywna z pomidorami 300ml (SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g , Ryż 160g , Marchewka w kostce gotowana 100g , Kompot 200ml , Sos jarzynowy 60g (SEL),	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2025.16 kcal; Białko : 99.08 g; Węglowodany ogółem: 265.06 g; suma cukrów prostych: 46.46 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kwasy tł. nasycone: 17.35 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;

niedziela 2025-08-17 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), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,	Zupa kalafiorowa 300ml (MLE), Udko z kurczaka pieczone 150g , Ryż brązowy 160g , Surówka Coleslaw 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g (SEL),	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml ,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2110.01 kcal; Białko : 86.42 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; suma cukrów prostych: 30.54 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kwasy tł. nasycone: 21.63 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 48.96 g;

niedziela 2025-08-17 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna 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 , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,	Zupa kalafiorowa 300ml (MLE), Kotlet schabowy 120g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 180g , Surówka Coleslaw 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.55 kcal; Białko : 104.00 g; Węglowodany ogółem: 277.48 g; suma cukrów prostych: 42.21 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kwasy tł. nasycone: 20.64 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g;