

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<i>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 jarzynowa z natką wege 300ml (<i>SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</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: 2173.62 kcal; Białko : 114.73 g; Węglowodany ogółem: 259.98 g; suma cukrów prostych: 50.39 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kwasy tł. nasycone: 20.91 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g;

poniedziałek 2025-08-25 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>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Rosół z makaronem razowym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż brązowy 160g, sałata ze śmietaną 100g, Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</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: 2262.97 kcal; Białko : 122.60 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; suma cukrów prostych: 37.19 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kwasy tł. nasycone: 24.87 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 39.87 g;

poniedziałek 2025-08-25 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300ml (<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, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Rosół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150g (<i>GLU</i>), sałata ze śmietaną 100g, Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 180g,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</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: 2328.41 kcal; Białko : 129.18 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kwasy tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-26 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowo-wieprzowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300ml, Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos koperkowy 60ml (SEL), Ziemniaki gotowane 180g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), 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: 2132.37 kcal; Białko : 134.88 g; Węglowodany ogółem: 242.09 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tł. nasycone: 23.45 g; Sól: 4.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g;

wtorek 2025-08-26 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), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60ml (SEL),	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2785.43 kcal; Białko : 136.87 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; suma cukrów prostych: 41.13 g; Tłuszcz: 110.19 g; Kwasy tł. nasycone: 29.16 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 52.98 g;

wtorek 2025-08-26 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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SOJ, SEL), Pulpet wp w sosie porowym 200g (GLU, JAJ, MLE), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Kasza gryczana 160g,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2595.70 kcal; Białko : 122.98 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; suma cukrów prostych: 59.71 g; Tłuszcz: 103.81 g; Kwasy tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 36.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-27 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 marchwi i jabłka 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: 2255.89 kcal; Białko : 114.94 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; suma cukrów prostych: 67.22 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kwasy tł. nasycone: 20.56 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

środa 2025-08-27 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 ogórkowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (<i>GLU, MLE</i>), Zupa ogórkowa 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, pomidor 80g,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2053.81 kcal; Białko : 103.97 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; suma cukrów prostych: 37.77 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kwasy tł. nasycone: 24.88 g; Sól: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g;

środa 2025-08-27 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 ogórkowa 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kopytka w sosie pieczarkowym 320g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>), Mizeria 100g (<i>MLE</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>), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, pomidor 80g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2104.56 kcal; Białko : 88.43 g; Węglowodany ogółem: 291.14 g; suma cukrów prostych: 40.77 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kwasy tł. nasycone: 22.51 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa warzywna z pomidorami 300ml (SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza kuskus 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2045.65 kcal; Białko : 117.07 g; Węglowodany ogółem: 247.24 g; suma cukrów prostych: 52.04 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kwasy tł. nasycone: 16.04 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g;

czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), 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 fasolowa 300ml (SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza pęczak 160g (GLU), pomidory z cebulą i oliwą 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, 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: 2039.74 kcal; Białko : 111.48 g; Węglowodany ogółem: 257.23 g; suma cukrów prostych: 24.20 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tł. nasycone: 15.95 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 48.69 g;

czwartek 2025-08-28 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), 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 fasolowa 300ml (SEL), Gulasz węgierski 220g, Kasza pęczak 160g (GLU), pomidory z cebulą i oliwą 100g (MLE), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, 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: 1818.34 kcal; Białko : 105.47 g; Węglowodany ogółem: 254.47 g; suma cukrów prostych: 34.26 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kwasy tł. nasycone: 13.83 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 41.66 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300ml (<i>GLU, JAJ, 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 krem z cukinii 300ml (<i>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 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: 1913.98 kcal; Białko : 102.74 g; Węglowodany ogółem: 259.75 g; suma cukrów prostych: 47.48 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kwasy tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g;

piątek 2025-08-29 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 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa krem z cukinii 300ml (<i>SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszonej 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: 1911.50 kcal; Białko : 92.34 g; Węglowodany ogółem: 268.17 g; suma cukrów prostych: 34.26 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tł. nasycone: 17.52 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 48.93 g;

piątek 2025-08-29 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Zacierka na mleku 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<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,	Barszcz czerwony bezmleczny 300ml (<i>SOJ</i>), Ryba na szpinaku 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszonej 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: 2053.76 kcal; Białko : 94.98 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; suma cukrów prostych: 55.06 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kwasy tł. nasycone: 17.51 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 44.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-30 Jadłospis dla diety: NFZ dieta lekkostrawna		
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),	Krupnik 300ml (GLU, SEL), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron spaghetti 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 30g , Pomidor sparzony 80g , sałata karbowana 10g , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU), Ser biały 60g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2229.45 kcal; Białko : 117.63 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; suma cukrów prostych: 45.94 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tł. nasycone: 19.58 g; Sól: 4.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;

sobota 2025-08-30 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 pejszanka 300ml , Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron razowy 160g (GLU), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g , Herbata 200ml , Ser żółty 30g (MLE),
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.28 kcal; Białko : 119.16 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; suma cukrów prostych: 42.29 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kwasy tł. nasycone: 27.39 g; Sól: 10.39 g; Błonnik pokarmowy: 54.29 g;

sobota 2025-08-30 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 ,	Krupnik 300ml (GLU, SEL), Udko w sosie BBQ 150g , Ryż 160g , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 80g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Produkt tłuszczowy do smarowania 10g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2143.37 kcal; Białko : 96.18 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; suma cukrów prostych: 42.73 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kwasy tł. nasycone: 20.72 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 43.70 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300ml (GLU, MLE, SEL), Gulasz drobiowy 220g (MLE, SEL), Kasza kuskus 160g (GLU), surówka z sałaty z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.19 kcal; Białko : 108.61 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; suma cukrów prostych: 37.58 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kwasy tł. nasycone: 18.70 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.42 g;

niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, 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 sałaty z jogurtem 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml,	Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g, Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ),
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.92 kcal; Białko : 97.48 g; Węglowodany ogółem: 268.51 g; suma cukrów prostych: 27.12 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kwasy tł. nasycone: 19.04 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 44.97 g;

niedziela 2025-08-31 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300ml (GLU, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa jarzynowa 300ml (MLE, SEL), kotlet karkowy 120g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 180g, Buraki z balsamico i słonecznikiem 100g, Kompot 200ml,	Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Ogórek kiszony 40g, Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2236.46 kcal; Białko : 107.98 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; suma cukrów prostych: 54.23 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kwasy tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 8.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g;