

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <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> ),	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ),	Makaron z serem i brzoskwiniami 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2107.68 kcal; Białko : 120.68 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; suma cukrów prostych: 60.25 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kwasy tł. nasycone: 16.51 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g;

<b>poniedziałek 2025-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, szpinak 5g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa fasolowa 300ml ( <b>SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ),	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150ml ( <b>GLU, MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2196.99 kcal; Białko : 115.12 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; suma cukrów prostych: 42.98 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kwasy tł. nasycone: 17.81 g; Sól: 6.26 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g;

<b>poniedziałek 2025-08-04</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa fasolowa 300ml ( <b>SEL</b> ), Wieprzowina w sosie myśliwskim 200g ( <b>GOR</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z buraków i jabłek 100g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i brzoskwiniami 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2125.23 kcal; Białko : 95.31 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; suma cukrów prostych: 60.99 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kwasy tł. nasycone: 16.78 g; Sól: 5.99 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-08-05</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta lekkostrawna</b>		
Pieczony omlęt 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 krem z marchwi 300ml , Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</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: 1951.59 kcal; Białko : 112.41 g; Węglowodany ogółem: 243.57 g; suma cukrów prostych: 42.04 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kwasy tł. nasycone: 18.70 g; Sól: 5.04 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g;

<b>wtorek 2025-08-05</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omlęt 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 ,	Rosół z makaronem razowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 160g , surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot bez cukru 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</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: 2363.75 kcal; Białko : 128.35 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g; suma cukrów prostych: 36.26 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kwasy tł. nasycone: 26.50 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 59.03 g;

<b>wtorek 2025-08-05</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omlęt 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 ,	Rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kotlet mielony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml , Ziemniaki gotowane 180g ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</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: 2245.37 kcal; Białko : 129.85 g; Węglowodany ogółem: 269.61 g; suma cukrów prostych: 40.20 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kwasy tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 7.29 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-08-06</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 300ml ( <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> ),	Krupnik z kaszy jaglanej 300ml ( <i>SEL</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 z koperkiem 60g ( <i>MLE</i> ),	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <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: 2088.26 kcal; Białko : 106.70 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; suma cukrów prostych: 51.31 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kwasy tł. nasycone: 15.51 g; Sól: 4.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.51 g;

<b>środa 2025-08-06</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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 brokułowa 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), surówka z marchwi z chrzanem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml, sos jogurtowy z koperkiem 60g ( <i>MLE</i> ),	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <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: 1926.08 kcal; Białko : 97.01 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; suma cukrów prostych: 44.85 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kwasy tł. nasycone: 18.85 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 45.74 g;

<b>środa 2025-08-06</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 300ml ( <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 brokułowa 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Krokietki ukraińskie z kwaśną śmietaną 300g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), surówka z marchwi z chrzanem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <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: 1817.93 kcal; Białko : 86.40 g; Węglowodany ogółem: 255.01 g; suma cukrów prostych: 44.54 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kwasy tł. nasycone: 16.30 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.64 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-08-07</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> ),	Zupa krem z białych warzyw 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza kuskus 160g ( <i>GLU</i> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml,	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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2097.04 kcal; Białko : 113.68 g; Węglowodany ogółem: 256.42 g; suma cukrów prostych: 45.27 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tł. nasycone: 23.40 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g;

<b>czwartek 2025-08-07</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,	Zupa pejszanka 300ml, Pieczeń drobiowa z warzywami 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml,	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> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2227.86 kcal; Białko : 100.62 g; Węglowodany ogółem: 265.18 g; suma cukrów prostych: 31.13 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kwasy tł. nasycone: 19.59 g; Sól: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g;

<b>czwartek 2025-08-07</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,	Zupa pejszanka 300ml, Gyros drobiowy z warzywami 150g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml, Ryż 160g,	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, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2189.02 kcal; Białko : 108.12 g; Węglowodany ogółem: 262.52 g; suma cukrów prostych: 42.61 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kwasy tł. nasycone: 22.46 g; Sól: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-08-08      Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180g, surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot 200ml,	Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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: 1963.30 kcal; Białko : 102.98 g; Węglowodany ogółem: 248.95 g; suma cukrów prostych: 47.19 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kwasy tł. nasycone: 17.69 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 33.20 g;

<b>piątek 2025-08-08      Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, Herbata 200ml,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180ml ( <b>GLU, MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2000.98 kcal; Białko : 97.51 g; Węglowodany ogółem: 262.41 g; suma cukrów prostych: 33.58 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kwasy tł. nasycone: 19.58 g; Sól: 8.62 g; Błonnik pokarmowy: 48.08 g;

<b>piątek 2025-08-08      Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Barszcz ukraiński 300ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Ryba w cieście szpinakowym 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE</b> ), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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: 2317.72 kcal; Białko : 101.88 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; suma cukrów prostych: 62.65 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kwasy tł. nasycone: 24.22 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 48.02 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2025-08-09      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 cukinii 300ml ( <i>SEL</i> ), Pulpet wp 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml ( <i>MLE</i> ),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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: 2185.38 kcal; Białko : 117.70 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; suma cukrów prostych: 66.24 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kwasy tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 4.60 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g;

sobota 2025-08-09      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 30g, 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> ), Pulpet wp 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka Coleslaw 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy zabieleny 60ml ( <i>MLE</i> ),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <i>MLE</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: 2529.49 kcal; Białko : 122.84 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; suma cukrów prostych: 33.02 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kwasy tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 54.53 g;

sobota 2025-08-09      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 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Produkt tłuszczowy do smarowania 10g,	Zupa z soczewicy 300ml ( <i>SEL</i> ), Kurczak w serowej panierce 120g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 180g, Surówka Coleslaw 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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: 2422.12 kcal; Białko : 131.13 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; suma cukrów prostych: 47.40 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kwasy tł. nasycone: 22.91 g; Sól: 8.08 g; Błonnik pokarmowy: 44.03 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-08-10</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> ),	Zupa barszcz czerwony zabieleny 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Palki z kurczaka pieczone 150g , Ziemniaki gotowane 180g , Marchewka w kostce gotowana 100g , Kompot 200ml , Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</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: 2200.70 kcal; Białko : 114.35 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; suma cukrów prostych: 67.41 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kwasy tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.74 g;

<b>niedziela 2025-08-10</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 jarzynowa z fasolką 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Palki z kurczaka pieczone 150g , Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), Marchewka w kostce gotowana 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</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 ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2165.31 kcal; Białko : 99.55 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; suma cukrów prostych: 30.22 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kwasy tł. nasycone: 23.71 g; Sól: 8.50 g; Błonnik pokarmowy: 45.56 g;

<b>niedziela 2025-08-10</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 jarzynowa z fasolką 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Medialon drobiowy w sosie z suszonych pomidorów 200g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Kasza kuskus 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), 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: 2464.54 kcal; Białko : 110.01 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; suma cukrów prostych: 42.09 g; Tłuszcz: 101.08 g; Kwasy tł. nasycone: 25.13 g; Sól: 10.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g;