

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-01 Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , Szpinak i kielki 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,	Barszcz ukraiński 300g (SOJ, MLE, SEL), Kotlet rybny 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 60g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.75 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; suma cukrów prostych: 62.21 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.37 g; Sól: 7.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g;		
piątek 2023-12-01 Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , Szpinak i kielki 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1815.18 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Węglowodany ogółem: 244.13 g; suma cukrów prostych: 50.89 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.31 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g;		
piątek 2023-12-01 Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , Szpinak i kielki 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml , jogurt 100 1szt (MLE), II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1908.69 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 254.81 g; suma cukrów prostych: 36.86 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.05 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.39 g;		
sobota 2023-12-02 Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SOJ), Schab z jabłkiem i żurawiną 120g (MLE), Kasza gryczana 160g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml ,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 80g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.81 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; suma cukrów prostych: 47.86 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.67 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g;		
sobota 2023-12-02 Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SOJ), Pałki z kurczaka 150g , Kasza jęczmienna 160g (GLU), Buraczki puree 120g , Kompot 200ml , Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Herbata 200ml , Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), szynka drobiowa 2 40g , sałata karbowana 10g , Ser biały 60g (MLE), Masło 10g , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.93 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; suma cukrów prostych: 54.01 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.61 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-02 Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300g (MLE), Pałki z kurczaka 150g , Kasza gryczana 160g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), sałata karbowana 10g , wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 80g , Herbata 200ml , Ser żółty 30g (MLE), Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.11 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Węglowodany ogółem: 257.69 g; suma cukrów prostych: 23.31 g; Tłuszcz: 110.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.20 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.17 g;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,	Zupa grochowa 300g (SEL), Pulpet dr w sosie szczypiorkowym 120g (GLU, JAJ, MLE), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 90g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.16 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Węglowodany ogółem: 281.95 g; suma cukrów prostych: 39.40 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.75 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300g , Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Dynia gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1932.57 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Węglowodany ogółem: 239.90 g; suma cukrów prostych: 48.05 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g;		
niedziela 2023-12-03 Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa grochowa 300g (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml ,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.67 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; suma cukrów prostych: 35.43 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.34 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 42.57 g;		