

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2023-12-11</b>  |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>  |  |  |
| Kasza manna na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g ,  | Zupa brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet schabowy 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot 200ml ,  | Naleśnik z serem 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , Masło 10g , pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2254.00 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Węglowodany ogółem: 284.69 g; suma cukrów prostych: 53.41 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2023-12-11</b>  |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |  |  |
| Kasza manna na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),   | Zupa krem z selera i marchwi 300g , Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron spaghetti 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,  | Naleśnik z serem 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 40g , sałata karbowana 10g , Pomidor sparzony 60g , Masło 10g , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml ,       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2227.58 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Węglowodany ogółem: 292.92 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.80 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2023-12-11</b>  |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |  |  |
| jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g , Herbata 200ml , wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,                            | Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g , Herbata 200ml ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2449.84 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; suma cukrów prostych: 58.00 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.30 g; Sól: 8.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.74 g;   |  |  |
| <b>wtorek 2023-12-12</b>  |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>  |  |  |
| Pieczony omlęt z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , roszponka 5g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g ,   | Zupa minestrone 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot 200ml ,                        | Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 80g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g ,         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2483.26 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; suma cukrów prostych: 38.20 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.90 g;   |  |  |
| <b>wtorek 2023-12-12</b>  |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |  |  |
| Pieczony omlęt z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , roszponka 5g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),  | Zupa ryżanka 300g ( <b>SEL</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g , Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml , | Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1964.43 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Węglowodany ogółem: 269.06 g; suma cukrów prostych: 45.15 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.60 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g;  |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ   |   |  |
|--|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>wtorek 2023-12-12</b>   |   |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |   |  |
| Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , roszponka 5g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa minestrone 300g ( <b>SEL</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g , Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ), | Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g , Herbata 200ml ,                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2452.21 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Węglowodany ogółem: 326.89 g; suma cukrów prostych: 29.09 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; Sól: 7.67 g; Błonnik pokarmowy: 50.19 g;  |   |  |
| <b>środa 2023-12-13</b>  |   |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>   |   |  |
| Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g ,  | Zupa grochowa 300g ( <b>SEL</b> ), Gołąbki wege z kaszą i pieczarką 300g , Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kompot 200ml ,  | Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g , Ogórek kiszony 40g ,                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2011.79 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Węglowodany ogółem: 258.35 g; suma cukrów prostych: 51.13 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.91 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g;   |   |  |
| <b>środa 2023-12-13</b>  |   |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>   |   |  |
| Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 80g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),   | Zupa warzywna z pomidorami 300g ( <b>SEL</b> ), Pierogi z serem polane jogurtem 5szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Brzoskwinia 40g , Kompot 200ml ,   | Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2094.95 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Węglowodany ogółem: 262.47 g; suma cukrów prostych: 66.19 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 15.70 g;   |   |  |
| <b>środa 2023-12-13</b>  |   |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>  |   |  |
| jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g , Herbata 200ml ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <b>MLE</b> ),   | Zupa grochowa 300g ( <b>SEL</b> ), Gołąbki wege z kaszą i pieczarką 300g , Surówka z białej kapusty 100g , Kompot bez cukru 200ml ,   | Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1878.35 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 235.61 g; suma cukrów prostych: 40.41 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.06 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 40.61 g;   |   |  |
| <b>czwartek 2023-12-14</b>   |   |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>   |   |  |
| Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g ,  | Krupnik 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Udka z kurczka w sosie śmietanowym 140g ( <b>MLE</b> ), Ryż 160g , surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml ,  | Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g , Ogórek kiszony 40g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1964.82 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Węglowodany ogółem: 272.86 g; suma cukrów prostych: 33.91 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.86 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g;   |   |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2023-12-14</b>  |   |   |
| <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),   | Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza jaglana 160g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,  | Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1922.27 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Węglowodany ogółem: 233.97 g; suma cukrów prostych: 42.51 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 23.44 g;   |   |   |
| <b>czwartek 2023-12-14</b>  |   |   |
| <b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |   |   |
| Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,  | Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy 220g ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 160g, surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml,                               | Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1948.60 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Węglowodany ogółem: 254.74 g; suma cukrów prostych: 28.80 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 48.27 g;   |   |   |
| <b>piątek 2023-12-15</b>  |   |   |
| <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, Rzodkiewka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g,   | Zupa szczawiowa z jajkiem 300g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Ryba w cieście naleśnikowym 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,    | Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2026.68 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Węglowodany ogółem: 245.86 g; suma cukrów prostych: 37.19 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.08 g; Sól: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g;  |   |   |
| <b>piątek 2023-12-15</b>  |   |   |
| <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),  | Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Ryba pieczona z warzywami 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,                                   | Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1921.22 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Węglowodany ogółem: 249.72 g; suma cukrów prostych: 51.94 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 19.21 g;  |   |   |
| <b>piątek 2023-12-15</b>  |   |   |
| <b>Dieta: 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, Rzodkiewka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa szczawiowa z jajkiem 300g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Ryba pieczona z warzywami 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, | Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1963.01 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 233.01 g; suma cukrów prostych: 33.17 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.37 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 37.78 g;  |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ  |  |  |
|---|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>sobota 2023-12-16</b>  |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>  |  |  |
| Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g,   | Rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Schab w sosie koperkowym 120g ( <b>MLE</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,  | Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g, pomidor 80g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g,                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2043.32 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Węglowodany ogółem: 257.00 g; suma cukrów prostych: 32.05 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.38 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g;                       |  |  |
| <b>sobota 2023-12-16</b>  |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |  |  |
| Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),   | Rosół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka 150g, Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ),  | Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2076.44 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Węglowodany ogółem: 248.14 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 17.45 g;                       |  |  |
| <b>sobota 2023-12-16</b>  |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |  |  |
| Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),      | Rosół z makaronem razowym 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pałki z kurczaka 150g, Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ),                             | Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g, pomidor 60g, Szpinak i kielki 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml,                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2364.16 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Węglowodany ogółem: 289.37 g; suma cukrów prostych: 25.06 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.30 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g;                       |  |  |
| <b>niedziela 2023-12-17</b>   |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>  |  |  |
| Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g,  | Żurek z kielbasą 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet mielony z pieczarką 120g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml,  | Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2173.96 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; suma cukrów prostych: 42.53 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.33 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g;                        |  |  |
| <b>niedziela 2023-12-17</b>   |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>  |  |  |
| Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),   | Zupa krem z buraczka 300g ( <b>SOJ</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml,              | Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1922.69 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; suma cukrów prostych: 44.40 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.92 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.39 g;                        |  |  |
| <b>niedziela 2023-12-17</b>   |  |  |
| <b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>   |  |  |
| jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g, | Żurek z kielbasą 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml, | Pasta warzywna z cukinią 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml,      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2157.02 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; suma cukrów prostych: 26.12 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.53 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 41.76 g;                        |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ              |                       |                          |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |