

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                              |
| <b>poniedziałek 2024-01-15</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 czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), 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]: 2288.65 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; suma cukrów prostych: 53.17 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.48 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2024-01-15</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, Gulasz wieprzowy 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron 160g ( <b>GLU</b> ), Buraczki puree 150g, 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]: 2130.98 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; suma cukrów prostych: 76.31 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.39 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.18 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2024-01-15</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,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), 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]: 2340.44 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; suma cukrów prostych: 52.75 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.88 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 42.46 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>wtorek 2024-01-16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| Pieczony omelet 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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Rolada drobiowa z szynką i serem w sosie 120g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,                 | Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <b>JAJ, MLE, 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]: 2035.07 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 257.39 g; suma cukrów prostych: 33.52 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>wtorek 2024-01-16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| Pieczony omelet 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> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml, | Salatka 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, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),        |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2010.75 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Węglowodany ogółem: 252.73 g; suma cukrów prostych: 51.40 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.04 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>wtorek 2024-01-16</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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml , Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ), | Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <b>JAJ, MLE, 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]: 2387.37 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; suma cukrów prostych: 30.64 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63 g; Sól: 8.09 g; Błonnik pokarmowy: 49.85 g;                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>środa 2024-01-17</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 fasolowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pierogi z serem polane jogurtem 5g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), 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 , Ogórek kiszony 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g ,                                |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2206.13 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; suma cukrów prostych: 62.40 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.56 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g;                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>środa 2024-01-17</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> ), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 270g ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kompot 200ml , sos jogurtowo-koperkowy 60g ( <b>MLE</b> ),                                      | 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]: 2133.18 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; suma cukrów prostych: 55.14 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g;                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>środa 2024-01-17</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 fasolowa 300g ( <b>SEL</b> ), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g ( <b>MLE</b> ), 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 , Ogórek kiszony 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g , Herbata 200ml ,                                     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2047.32 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Węglowodany ogółem: 283.00 g; suma cukrów prostych: 36.53 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.68 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 46.68 g;                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>czwartek 2024-01-18</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> ), Gulasz wieprzowy 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza gryczana 160g , Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>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]: 1963.98 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Węglowodany ogółem: 276.40 g; suma cukrów prostych: 38.49 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 41.30 g;                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>czwartek 2024-01-18</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> ), Pulpet drobiowy 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza kuskus 160g ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ),                                          | 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]: 1831.56 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; suma cukrów prostych: 32.98 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.93 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g;                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2024-01-18</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, <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g                                        | Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet drobiowy 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ),                 | 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]: 2004.73 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Węglowodany ogółem: 256.48 g; suma cukrów prostych: 24.84 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.90 g; Sól: 6.39 g; Błonnik pokarmowy: 43.58 g;                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>piątek 2024-01-19</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, papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g,                                                               | Zupa szpinakowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba w panierce 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,                                                            | Pasta warzywna 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]: 1992.69 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 251.27 g; suma cukrów prostych: 37.21 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.76 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g;                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>piątek 2024-01-19</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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot 200ml, | Pasta warzywna 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]: 1900.18 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 253.39 g; suma cukrów prostych: 68.48 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g;                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>piątek 2024-01-19</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, papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g, Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <b>GLU, MLE</b> ), | Zupa szpinakowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml,                                           | Pasta warzywna 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]: 1915.40 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; suma cukrów prostych: 31.43 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.83 g; Sól: 7.54 g; Błonnik pokarmowy: 38.26 g;                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: NFZ                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                     |
| <b>sobota 2024-01-20</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,                                                                                        | Barszcz biały 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), kurczak w sosie curry 220g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ryż 160g, Surówka z białej kapusty 100g, 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]: 1856.07 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 251.50 g; suma cukrów prostych: 34.17 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.05 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g;                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>sobota 2024-01-20</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> ),                                                                                                                | Zupa krem z dyni 300g, Udko z kurczaka w sosie własnym 120g, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,                                                                                         | 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]: 1912.95 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 243.90 g; suma cukrów prostych: 51.35 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g;                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>sobota 2024-01-20</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> ),   | Barszcz biały 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Udko z kurczaka w sosie własnym 120g, Ryż brązowy 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 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]: 2212.07 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g; suma cukrów prostych: 27.47 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 44.63 g;                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>niedziela 2024-01-21</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, papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g,                                                          | Zupa zacierkowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kotlet mielony z pieczarką 120g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</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 2024-01-21</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 zacierkowa 300g ( <b>GLU, SEL</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> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Buraczki puree 150g,             | 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 2024-01-21</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 40g, 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 jarzynowa z natką wege 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</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 |