

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Pałki z kurczaka 150g, Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jogurtem 110g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Masło 10g (MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.35 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; suma cukrów prostych: 44.45 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ), Kasza kuskus 160g (GLU), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Makaron z serem i jogurtem 110g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Masło 10g (MLE), Bułka wrocławska 80g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.52 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; suma cukrów prostych: 50.70 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.17 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
poniedziałek 2024-02-19		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (GLU, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.32 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; suma cukrów prostych: 39.44 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, roszponka 5g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysowym 300g (GLU, MLE), Rolada drobiowa z szynką i serem w sosie 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: 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;		
wtorek 2024-02-20		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, roszponka 5g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1957.67 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Węglowodany ogółem: 247.72 g; suma cukrów prostych: 47.60 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.37 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-02-20		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, roszponka 5g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300g (MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.22 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; suma cukrów prostych: 29.17 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.62 g; Sól: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 48.98 g;		
środa 2024-02-21		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa ogórkowa 300g (MLE, SEL), Lazania ze szpinakiem i fetą 270g (GLU, MLE), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2024-02-21		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (SOJ, SEL), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (SOJ, SEL), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: 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;		
środa 2024-02-21		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa ogórkowa 300g (MLE, SEL), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (MLE), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 220g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.65 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Węglowodany ogółem: 267.55 g; suma cukrów prostych: 48.75 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.87 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-22		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z dyni 300g, Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60g (SEL), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1939.44 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Węglowodany ogółem: 258.95 g; suma cukrów prostych: 63.62 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.31 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g;		
czwartek 2024-02-22		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Udko z kurczaka w sosie własnym 120g, Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60g (SEL),	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.19 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Węglowodany ogółem: 263.09 g; suma cukrów prostych: 33.23 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.90 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g;		
piątek 2024-02-23		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 300g (GLU, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Ryba w panierce 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2002.44 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Węglowodany ogółem: 253.23 g; suma cukrów prostych: 38.82 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.79 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g;		
piątek 2024-02-23		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Makaron na mleku 300g (GLU, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SOJ), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (MLE, SEL), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1902.23 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Węglowodany ogółem: 253.93 g; suma cukrów prostych: 68.79 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g;		
piątek 2024-02-23		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (GLU, MLE),	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1925.15 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Węglowodany ogółem: 239.86 g; suma cukrów prostych: 33.05 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 38.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-24		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Żurek z kielbasą 300g (MLE, SEL), Eskalopki schabowe w sosie śliwkowym 120g (MLE), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml,	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: 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;		
sobota 2024-02-24		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300g, Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza jaglana 160g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1919.25 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Węglowodany ogółem: 246.63 g; suma cukrów prostych: 51.14 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.32 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g;		
sobota 2024-02-24		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200g (GLU, MLE),	Żurek z kielbasą 300g (MLE, SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml,	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, Szpinak i kielki 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: 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;		
niedziela 2024-02-25		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa zacierkowa 300g (GLU, SEL), Filet z kurczaka w panierce 120g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.44 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; suma cukrów prostych: 43.24 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g;		
niedziela 2024-02-25		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa zacierkowa 300g (GLU, SEL), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.04 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g; suma cukrów prostych: 44.66 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 26.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-25		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa jarzynowa z natką wege 300g (SEL), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1961.96 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; suma cukrów prostych: 28.49 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; Sól: 6.84 g; Błonnik pokarmowy: 42.97 g;		
poniedziałek 2024-02-26		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (GLU, JAJ, MLE), Eskalopki schabowe w sosie śliwkowym 120g (MLE), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.68 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Węglowodany ogółem: 321.89 g; suma cukrów prostych: 59.65 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.42 g;		
poniedziałek 2024-02-26		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Pałki z kurczaka 150g, Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (MLE, SEL), Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, bułka wrocławska 80g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.31 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Węglowodany ogółem: 255.45 g; suma cukrów prostych: 60.42 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.61 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g;		
poniedziałek 2024-02-26		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Szpinak i kielki 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (GLU, JAJ, MLE), Pałki z kurczaka 150g, Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.19 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; suma cukrów prostych: 38.91 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.95 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.43 g;		
wtorek 2024-02-27		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Barszcz ukraiński 300g (SOJ, MLE, SEL), Kotlecik drobiowy z marchewką 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Kompot 200ml, Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2007.55 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Węglowodany ogółem: 262.91 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.39 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 37.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-02-29		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa kapuśniak 300g (<i>SEL</i>), Spaghetti bolognese 300g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi b/c 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), sałata karbowana 10g, pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.31 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; suma cukrów prostych: 31.43 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.02 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g;		
czwartek 2024-02-29		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa krem z marchwi 300g, Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g (<i>MLE</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.53 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Węglowodany ogółem: 237.51 g; suma cukrów prostych: 41.63 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.86 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g;		
czwartek 2024-02-29		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa kapuśniak 300g (<i>SEL</i>), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (<i>GLU, JAJ</i>), sos pomidorowy 50g (<i>MLE</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi b/c 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), Ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, Herbata 200ml, sałata karbowana 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.33 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; suma cukrów prostych: 22.80 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.89 g; Sól: 8.56 g; Błonnik pokarmowy: 38.32 g;		