

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-02-05</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 ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 120g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml ,	Makaron z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2303.52 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; suma cukrów prostych: 43.34 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.82 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</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, Pomidor sparzony 60g, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ), Ryż 160g, Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml ,	Makaron z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z koperkiem 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2223.08 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; suma cukrów prostych: 65.60 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.02 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;		
<b>poniedziałek 2024-02-05</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 ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Szpinak i kielki 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml ,	Makaron razowy z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2206.48 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Węglowodany ogółem: 289.91 g; suma cukrów prostych: 37.46 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.30 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g;		
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pulpet wp w sosie śmietanowo-szczypiorkowym 120g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml ,	Parówki z keczupem 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2221.97 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; suma cukrów prostych: 27.96 g; Tłuszcz: 90.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.96 g; Sól: 7.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g;		
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa ryżanka 300g ( <b>SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Parówki z keczupem 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2134.80 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Węglowodany ogółem: 241.59 g; suma cukrów prostych: 46.18 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.55 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-02-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt z pomarańczą 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Parówki z keczupem 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2321.13 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; suma cukrów prostych: 29.20 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.51 g; Sól: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.28 g;		
<b>środa 2024-02-07</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza manna na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa z soczewicy 300g ( <b>SEL</b> ), Pierogi z serem i owocami 6szt ( <b>MLE</b> ), surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2237.68 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; suma cukrów prostych: 37.63 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; Sól: 7.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;		
<b>środa 2024-02-07</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kasza manna na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 270g ( <b>GLU, MLE</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2074.50 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g; suma cukrów prostych: 64.12 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.84 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g;		
<b>środa 2024-02-07</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa z soczewicy 300g ( <b>SEL</b> ), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2459.09 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; suma cukrów prostych: 24.35 g; Tłuszcz: 101.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.27 g; Sól: 8.90 g; Błonnik pokarmowy: 45.12 g;		
<b>czwartek 2024-02-08</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz ukraiński 300g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Bitka wp po staropolsku 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 40g, pomidor 30g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2149.14 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g; suma cukrów prostych: 54.04 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-02-08</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza jaglana 160g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), szynka drobiowa 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1756.60 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Węglowodany ogółem: 221.48 g; suma cukrów prostych: 33.87 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g;		
<b>czwartek 2024-02-08</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <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, <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <i>GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</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 30g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1975.52 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Węglowodany ogółem: 253.98 g; suma cukrów prostych: 28.58 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 44.07 g;		
<b>piątek 2024-02-09</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa brokułowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba w cieście naleśnikowym 100g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <i>MLE</i> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g,	Pasta warzywna 80g ( <i>SEL</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1925.63 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Węglowodany ogółem: 251.16 g; suma cukrów prostych: 26.93 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g;		
<b>piątek 2024-02-09</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa warzywna z pomidorami 300g ( <i>SEL</i> ), Pulpet z ryby 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <i>MLE</i> ), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <i>MLE</i> ), Sos z natki pietruszki 60g ( <i>SEL</i> ),	Pasta warzywna 80g ( <i>SEL</i> ), 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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1728.30 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 240.74 g; suma cukrów prostych: 39.76 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.36 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g;		
<b>piątek 2024-02-09</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Szpinak i kielki 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa brokułowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Pulpet z ryby 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <i>MLE</i> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g ( <i>SEL</i> ),	Pasta warzywna 80g ( <i>SEL</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1930.14 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 268.93 g; suma cukrów prostych: 38.37 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.15 g; Sól: 8.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-02-10</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pieczony omlęt z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ogórkowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Spaghetti bolognese 300g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2577.50 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Węglowodany ogółem: 368.34 g; suma cukrów prostych: 47.23 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g;		
<b>sobota 2024-02-10</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczony omlęt z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z marchwi 300g, Pałki z kurczaka 150g, Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Buraczki puree 120g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Herbata 200ml, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2125.12 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.66 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g;		
<b>sobota 2024-02-10</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pieczony omlęt z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa ogórkowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pałki z kurczaka 150g, Ryż brązowy 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2231.33 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Węglowodany ogółem: 243.39 g; suma cukrów prostych: 30.79 g; Tłuszcz: 98.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.75 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 37.76 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Rośół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220g ( <b>MLE</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2230.86 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; suma cukrów prostych: 42.10 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.56 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g;		
<b>niedziela 2024-02-11</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Rośół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 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 ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1930.74 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Węglowodany ogółem: 239.57 g; suma cukrów prostych: 48.01 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; Sól: 6.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-11		<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <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 , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem razowym 300g ( <i>GLU, SEL</i> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <i>SEL</i> ), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <i>SEL</i> ), Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), surówka z białej rzepy 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml ,	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2172.13 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g; suma cukrów prostych: 35.19 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g;		