

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza manna na mleku 300g ( <b>GLU, 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 karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa 300g ( <b>MLE</b> ), Kotlet schabowy 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2058.94 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.57 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kasza manna na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z marchwi 300g, Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1819.23 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 258.22 g; suma cukrów prostych: 48.62 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <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 karbowana 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 kalafiorowa 300g ( <b>MLE</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza gryczana 160g, sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2079.19 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; suma cukrów prostych: 42.50 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.22 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.94 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</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 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Kompot 200ml, surówka z marchwi b/c 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1937.12 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; suma cukrów prostych: 35.63 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.82 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;		
<b>wtorek 2024-05-07</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 grysikowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</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]: 1781.58 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Węglowodany ogółem: 221.84 g; suma cukrów prostych: 45.66 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.04 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-07</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 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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60g ( <b>SEL</b> ), Kompot bez cukru 200ml, surówka z marchwi b/c 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2248.43 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; suma cukrów prostych: 29.81 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.62 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 47.45 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Rukola 5g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), pierogi ruskie 5szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, 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]: 1929.64 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; suma cukrów prostych: 40.50 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.31 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, Rukola 5g, 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> ), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, sos jogurtowy z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ),	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <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]: 1924.83 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; suma cukrów prostych: 71.84 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Rukola 5g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <b>MLE</b> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <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]: 1940.65 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; suma cukrów prostych: 37.73 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 45.49 g;		
<b>czwartek 2024-05-09</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Ser żółty 30g ( <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> ),	Zupa fasolowa 300g ( <b>SEL</b> ), Pierś kurczaka w sosie porowym 100g ( <b>MLE</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ),	Leniwe z cukrem 110g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), sałata karbowana 10g, pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2022.03 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Węglowodany ogółem: 268.57 g; suma cukrów prostych: 43.47 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.99 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-09</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
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 białych warzyw 300g ( <i>SEL</i> ), Gulasz drobiowy 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza jaglana 160g , Buraczki puree 150g , Kompot 200ml ,	Leniwe z cukrem 110g ( <i>GLU, JAJ, 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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2018.40 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; suma cukrów prostych: 65.28 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
<b>czwartek 2024-05-09</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
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 , <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,	Zupa fasolowa 300g ( <i>SEL</i> ), Gulasz drobiowy 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza pęczak 160g ( <i>GLU</i> ), surówka z białej rzepy 100g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Kompot bez cukru 200ml ,	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <i>JAJ, 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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2131.61 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; suma cukrów prostych: 35.43 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.41 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 1szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml , Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Rosół z makaronem 300g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Ryba w panierce 100g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <i>MLE</i> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot 200ml ,	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</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]: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; suma cukrów prostych: 34.53 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.88 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 1szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <i>SOJ</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> ), Kompot 200ml , Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g ( <i>SEL</i> ),	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</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]: 2039.53 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; suma cukrów prostych: 47.56 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g;		
<b>piątek 2024-05-10</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jajko gotowane na twardo 1szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 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 z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <i>GLU, MLE</i> ),	Rosół z makaronem razowym 300g ( <i>GLU, 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 pietruszkowy na mleku roślinnym 60g ( <i>SEL</i> ),	Paszтет 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</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]: 2112.09 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Węglowodany ogółem: 252.60 g; suma cukrów prostych: 31.13 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.56 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-11</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> ),	Krupnik 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Bitka wp po staropolsku 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza kuskus 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2302.63 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; suma cukrów prostych: 42.60 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g;		
<b>sobota 2024-05-11</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> ),	Krupnik 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron spaghetti 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2218.21 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g;		
<b>sobota 2024-05-11</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> Jogurt z pomarańczą 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( <b>SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), sałata karbowana 10g, pomidor 80g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2147.61 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; suma cukrów prostych: 47.54 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.47 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 44.12 g;		
<b>niedziela 2024-05-12</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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 szpinakowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 220g ( <b>SEL</b> ), Ryż 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 90g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1930.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g;		
<b>niedziela 2024-05-12</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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> ), Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa krem z cukinii, marchwi, seler 300g ( <b>SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <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]: 1804.19 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 255.00 g; suma cukrów prostych: 58.31 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.98 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-05-12		Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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 szpinakowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2160.96 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; suma cukrów prostych: 28.45 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 45.53 g;		