

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300g (GLU, MLE), Kotlet pożarski 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z białej kapusty 100g , Kompot 200ml ,	Makaron z serem i jogurtem 110g (GLU, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.09 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g; suma cukrów prostych: 46.06 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Sos jarzynowy 60g (SEL), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kasza jaglana 160g , Kompot 200ml ,	Makaron z serem i jogurtem 110g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU), Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.85 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.14 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.33 g;		
poniedziałek 2023-12-04		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g (SEL),	Makaron razowy z serem i jogurtem 110g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , Herbata 200ml , pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.47 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; suma cukrów prostych: 36.29 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.09 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.91 g;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,	Zupa kalafiorowa 300g (MLE), Bitka wp po staropolsku 120g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml , Kasza pęczak 160g (GLU),	Galaretką warzywna 140g (JAJ, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 60g , Pasta warzywna 55g (SEL), pomidor 80g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2144.40 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Węglowodany ogółem: 260.63 g; suma cukrów prostych: 36.40 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.06 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Udko z kurczaka w sosie własnym 120g , Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Marchewka mini gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Galaretką warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Pasta warzywna 55g (SEL), szynka drobiowa 2 60g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1904.33 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Węglowodany ogółem: 221.23 g; suma cukrów prostych: 38.73 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.63 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g;		
wtorek 2023-12-05		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),	Zupa kalafiorowa 300g (MLE), Udko z kurczaka w sosie własnym 120g , Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml , Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	Galaretką warzywna 140g (JAJ, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 60g , Pasta warzywna 55g (SEL), pomidory 60g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.60 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Węglowodany ogółem: 274.71 g; suma cukrów prostych: 34.92 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-06		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 300g (GLU, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g,	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300g (GLU, JAJ, MLE), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Ser żółty 30g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.84 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; suma cukrów prostych: 35.56 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.13 g; Sól: 6.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g;		
środa 2023-12-06		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Makaron na mleku 300g (GLU, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (SOJ, SEL), Pierogi ze szpinakiem i twarogiem 5g (GLU, JAJ, MLE), sos jogurtowo-koperkowy 60g (MLE), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Ser biały 60g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.60 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Węglowodany ogółem: 260.49 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.40 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g;		
środa 2023-12-06		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g, Herbata 200ml, II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Risotto z brązowego ryżu vegetariańskie 300g (MLE), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Ser żółty 30g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g, Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.30 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 297.04 g; suma cukrów prostych: 27.32 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.25 g; Sól: 8.55 g; Błonnik pokarmowy: 48.77 g;		
czwartek 2023-12-07		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g,	Zupa szpinakowa 300g (MLE, SEL), pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120g (GLU, MLE), Kasza kuskus 160g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.06 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Węglowodany ogółem: 268.31 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.90 g; Sól: 4.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g;		
czwartek 2023-12-07		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Krupnik 300g (GLU, SEL), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron spaghetti 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2039.30 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78 g; Sól: 4.58 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-07		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,	Zupa szpinakowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron razowy 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 60g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.16 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Węglowodany ogółem: 293.66 g; suma cukrów prostych: 44.81 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.77 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 38.08 g;		
piątek 2023-12-08		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , Szpinak i kielki 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Masło 10g ,	Zupa meksykańska 300g (<i>MLE, SEL</i>), Ryba po grecku 120g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 30g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Ogórek kiszony 40g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.40 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Węglowodany ogółem: 250.37 g; suma cukrów prostych: 36.79 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.42 g; Sól: 8.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.79 g;		
piątek 2023-12-08		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , Szpinak i kielki 10g , Masło 10g , 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>), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g (<i>MLE</i>), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.04 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Węglowodany ogółem: 263.20 g; suma cukrów prostych: 52.56 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 19.23 g;		
piątek 2023-12-08		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , Szpinak i kielki 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g , Herbata 200ml , jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300g (<i>MLE</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy 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 , pomidor 30g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Ogórek kiszony 40g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2152.54 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Węglowodany ogółem: 267.78 g; suma cukrów prostych: 29.76 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.39 g; Sól: 7.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.01 g;		
sobota 2023-12-09		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Masło 10g ,	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wp w sosie pomidorowym 120g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kasza gryczana 160g , Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml ,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g , Pasta z twarogu z koperkiem 80g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 80g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.76 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; suma cukrów prostych: 48.69 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.23 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-09		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z dyni 300g , Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g (SEL), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Buraczki puree 150g , Kompot 200ml ,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g , Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), szynka drobiowa 2 40g , sałata karbowana 10g , Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.65 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; suma cukrów prostych: 67.56 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g;		
sobota 2023-12-09		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g (SEL), Kasza gryczana 160g , Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml ,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), sałata karbowana 10g , wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 80g , Herbata 200ml , Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2027.40 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; suma cukrów prostych: 34.43 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.92 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.93 g;		
niedziela 2023-12-10		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,	Zupa zacierkowa 300g (GLU, SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 220g (SEL), Ryż 160g , surówka z marchwi b/c 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g , Ogórek kiszony 40g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.41 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; suma cukrów prostych: 50.80 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.09 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g;		
niedziela 2023-12-10		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa zacierkowa 300g (GLU, SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Dynia gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1898.82 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Węglowodany ogółem: 252.73 g; suma cukrów prostych: 45.64 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.03 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g;		
niedziela 2023-12-10		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml , II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa warzywna z pomidorami 300g (SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), surówka z marchwi b/c 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 30g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml , Ogórek kiszony 40g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.10 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Węglowodany ogółem: 287.59 g; suma cukrów prostych: 39.86 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 43.63 g;		