

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlna 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 pomidorowa z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Eskalopki schabowe w sosie śliwkowym 120g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot 200ml ,	Leniwe z cukrem 110g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlna 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]: 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;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 80g , Szpinak i kielki 10g , Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Pałki z kurczaka 150g , Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot 200ml , Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ),	Leniwe z cukrem 110g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 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]: 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;		
<b>poniedziałek 2024-01-22</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> ), wędlna 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 pomidorowa z makaronem razowym 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Pałki z kurczaka 150g , Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlna 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]: 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;		
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlna 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> ),	Barszcz ukraiński 300g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Kotlecik drobiowy z marchewką 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml , Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), wędlna 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]: 1972.79 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Węglowodany ogółem: 269.08 g; suma cukrów prostych: 62.95 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.02 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 40.13 g;		
<b>wtorek 2024-01-23</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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron spaghetti 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, 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]: 2040.23 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; suma cukrów prostych: 44.68 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-23</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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> Jogurt z pomarańczą 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy 160g ( <b>GLU</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, 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]: 2466.55 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; suma cukrów prostych: 57.17 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.25 g; Sól: 7.50 g; Błonnik pokarmowy: 48.21 g;		
<b>środa 2024-01-24</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 kalafiorowa 300g ( <b>MLE</b> ), pierogi ruskie 5szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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]: 2082.52 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 268.88 g; suma cukrów prostych: 42.53 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.80 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g;		
<b>środa 2024-01-24</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> ),	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300g ( <b>SOJ</b> ), Risotto wegetariańskie z tofu 300g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, olej zielony 10g,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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]: 2057.20 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Węglowodany ogółem: 281.36 g; suma cukrów prostych: 59.35 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g;		
<b>środa 2024-01-24</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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> Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa kalafiorowa 300g ( <b>MLE</b> ), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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]: 2289.78 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Węglowodany ogółem: 265.26 g; suma cukrów prostych: 33.32 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.45 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 41.89 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</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 kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), Spaghetti bolognese 300g ( <b>GLU</b> ), surówka z marchwi b/c 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g ( <b>GLU, SOJ, 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]: 1966.66 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Węglowodany ogółem: 232.12 g; suma cukrów prostych: 31.63 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.97 g; Sól: 7.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</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> ),	Zupa krem z marchwi 300g , Pieczeń drobiowa z warzywami 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kompot 200ml , sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ),	Parówki z keczupem 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata karbowana 10g , Pomidor sparzony 60g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1976.90 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Węglowodany ogółem: 229.75 g; suma cukrów prostych: 33.48 g; Tłuszcz: 79.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.43 g;		
<b>czwartek 2024-01-25</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Ser żółty 30g ( <b>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> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,	Zupa kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z marchwi b/c 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml ,	Parówki z keczupem 100g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 40g , pomidor 40g , Herbata 200ml , sałata karbowana 10g , Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2137.08 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Węglowodany ogółem: 247.41 g; suma cukrów prostych: 24.41 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.69 g; Sól: 8.04 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza manna na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 1szt ( <b>JAJ</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 węgierska 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet rybny 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <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 , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1949.88 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; suma cukrów prostych: 40.37 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kasza manna na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 1szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Rośół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ryba pieczona z warzywami 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <b>SEL</b> ), Pasta z twarogu z natką 80g ( <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]: 1918.11 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Węglowodany ogółem: 238.20 g; suma cukrów prostych: 50.47 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g;		
<b>piątek 2024-01-26</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Jajko gotowane na twardo 1szt ( <b>JAJ</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 , jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa węgierska 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba pieczona z warzywami 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g ( <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]: 1874.61 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 235.65 g; suma cukrów prostych: 36.63 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.34 g; Sól: 6.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-27</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> ), Pulpet wp w sosie koperkowym 120g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml,	Makaron z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, 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]: 2392.33 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; suma cukrów prostych: 36.40 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.98 g; Sól: 7.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g;		
<b>sobota 2024-01-27</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 pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, 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]: 2285.58 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; suma cukrów prostych: 63.38 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.56 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g;		
<b>sobota 2024-01-27</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 ogórkowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), sałata karbowana 10g, pomidor 80g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2269.61 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; suma cukrów prostych: 38.76 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.73 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 44.60 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</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 fasolowa 300g ( <b>SEL</b> ), Udko z kurczaka w przyprawach 120g, Ryż 160g, surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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]: 2164.92 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; suma cukrów prostych: 37.47 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g;		
<b>niedziela 2024-01-28</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 dyni 300g, Roladka ze schabu z włośzczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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]: 1988.07 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; suma cukrów prostych: 45.45 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-28		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 fasolowa 300g ( <b>SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 160g, surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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]: 2332.79 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g; suma cukrów prostych: 28.06 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 49.96 g;		