

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, 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 szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Sznyceł wp 120g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1938.16 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Węglowodany ogółem: 238.14 g; suma cukrów prostych: 38.46 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), 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),	Zupa ryżanka 300g (SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.24 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Węglowodany ogółem: 255.98 g; suma cukrów prostych: 39.42 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.34 g; Sól: 5.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g;		
poniedziałek 2024-01-29		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, 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: Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.98 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Węglowodany ogółem: 256.00 g; suma cukrów prostych: 28.25 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.71 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g;		
wtorek 2024-01-30		
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, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 140g (GLU, JAJ), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.17 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; suma cukrów prostych: 41.77 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.93 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 32.48 g;		
wtorek 2024-01-30		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300g (SOJ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Ser biały 60g (MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2170.28 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 255.34 g; suma cukrów prostych: 49.12 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.71 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 16.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-30		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kasza pęczak 160g (GLU), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2497.21 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; suma cukrów prostych: 42.51 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.33 g;		
środa 2024-01-31		
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 z ciecierzycy 300g (SEL), Curry z dyni i soczewicy 200g, Ryż 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 55g (SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE), Ogórek kiszony 40g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1948.36 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; suma cukrów prostych: 43.92 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.89 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), 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, Pierogi z serem polane jogurtem 5szt (GLU, JAJ, MLE), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 55g (SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1961.07 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; suma cukrów prostych: 69.66 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.51 g; Sól: 4.88 g; Błonnik pokarmowy: 16.50 g;		
środa 2024-01-31		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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 z ciecierzycy 300g (SEL), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (MLE), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Pasta warzywna 55g (SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1813.03 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Węglowodany ogółem: 269.27 g; suma cukrów prostych: 37.42 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.23 g; Sól: 6.07 g; Błonnik pokarmowy: 44.22 g;		
czwartek 2024-02-01		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
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 krem z dyni 300g, Palki z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym 150g (MLE, GOR), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.48 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; suma cukrów prostych: 41.70 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.43 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-02-03		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, 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 pomidorowa z ryżem 300g (SOJ), Schab w sosie pieczarkowym 120g (MLE), Kasza pęczak 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.33 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; suma cukrów prostych: 53.60 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SOJ), Udka z kurczaka w sosie własnym 120g, Kasza kuskus 160g (GLU), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 30g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), szynka drobiowa 2 40g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.59 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; suma cukrów prostych: 52.86 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Sól: 6.62 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g;		
sobota 2024-02-03		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, 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: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300g (MLE), Udka z kurczaka w sosie własnym 120g, Kasza pęczak 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2485.59 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; suma cukrów prostych: 41.56 g; Tłuszcz: 105.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.34 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 41.53 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), 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),	Krupnik 300g (GLU, SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza gryczana 160g, surówka z marchwi b/c 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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]: 2021.03 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Węglowodany ogółem: 304.26 g; suma cukrów prostych: 48.00 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.03 g;		
niedziela 2024-02-04		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Krupnik 300g (GLU, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos koperkowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), 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]: 1927.05 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; suma cukrów prostych: 62.53 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.37 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-02-04		Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 , 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), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos koperkowy 60g (SEL), Kasza gryczana 160g , surówka z marchwi b/c 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna 55g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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]: 1878.75 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 257.42 g; suma cukrów prostych: 29.57 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.19 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.99 g;		