

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08		
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), Filet z kurczaka w panierce 120g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot 200ml ,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), 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]: 2280.77 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; suma cukrów prostych: 41.50 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.08 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.33 g;		
poniedziałek 2024-01-08		
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 pomidorowy 50g (MLE), Salatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kasza jaglana 160g , Kompot 200ml ,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), 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]: 2257.87 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; suma cukrów prostych: 46.73 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.17 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g;		
poniedziałek 2024-01-08		
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 kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml , sos pomidorowy 50g (MLE),	Makaron ryżowy z piersią drobiową i warzywami 110g , 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]: 2177.67 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; suma cukrów prostych: 35.74 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.60 g; Sól: 6.98 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g;		
wtorek 2024-01-09		
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 gryczana 160g ,	Galaretka warzywna 140g (JAJ, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 60g , Pasta warzywna 55g (SEL), pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g , sałata karbowana 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.94 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Węglowodany ogółem: 254.49 g; suma cukrów prostych: 35.03 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g;		
wtorek 2024-01-09		
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), Pałki z kurczaka 150g , Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml ,	Galeretka 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]: 1965.11 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Węglowodany ogółem: 226.99 g; suma cukrów prostych: 44.68 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.53 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-09		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlet 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), Pałki z kurczaka 150g , Kasza gryczana 160g , Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml , Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	Galaretka warzywna 140g (JAJ, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 60g , Pasta warzywna 55g (SEL), pomidory 30g , Ogórek kiszony 40g , sałata karbowana 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g , Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.35 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Węglowodany ogółem: 269.61 g; suma cukrów prostych: 34.25 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.67 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g;		
środa 2024-01-10		
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), Lazania ze szpinakiem i fetą 270g (GLU, MLE), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml , sos jogurtowo-koperkowy 60g (MLE),	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]: 2083.18 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; suma cukrów prostych: 36.32 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.85 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g;		
środa 2024-01-10		
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),	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300g (SOJ), Pierogi z serem polane jogurtem 5szt (GLU, JAJ, MLE), Brzoskwinia 40g , 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]: 2188.14 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 278.76 g; suma cukrów prostych: 78.54 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.01 g; Sól: 5.36 g; Błonnik pokarmowy: 15.07 g;		
środa 2024-01-10		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt (JAJ, MLE), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml , sos jogurtowo-koperkowy 60g (MLE),	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]: 2266.26 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Węglowodany ogółem: 257.58 g; suma cukrów prostych: 28.37 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; Sól: 8.17 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g;		
czwartek 2024-01-11		
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 szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Pierś kurczaka w sosie z brokułami 120g (MLE), Kasza kuskus 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml ,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g , pomidor 30g , Ogórek kiszony 40g , sałata karbowana 10g , Herbata 200ml , Pieczywo mieszane 130g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1882.36 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 272.81 g; suma cukrów prostych: 37.06 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.12 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-13		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g,	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Pulpet drobiowy w sosie porowym 120g (GLU, JAJ, MLE), Kasza gryczana 160g, surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g, pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU), 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;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omelet 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,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), 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 2024-01-13		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omelet 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 białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, 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 2024-01-14		
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,	Rośół z makaronem 300g (GLU, JAJ, 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]: 2142.89 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; suma cukrów prostych: 49.07 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.94 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g;		
niedziela 2024-01-14		
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),	Rośół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 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]: 1876.37 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Węglowodany ogółem: 243.72 g; suma cukrów prostych: 45.18 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.23 g; Sól: 5.37 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14		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),	Rosół z makaronem razowym 300g (GLU, SEL), Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120g (SEL), Ryż brązowy 160g , 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]: 1909.55 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Węglowodany ogółem: 264.87 g; suma cukrów prostych: 39.44 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 44.16 g;		