

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-03-18</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</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> ),	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Kotlecik drobiowy z marchewką 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <i>MLE</i> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <i>SEZ</i> ), Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2187.00 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; suma cukrów prostych: 55.83 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.18 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-18</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ser biały 60g ( <i>MLE</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 krem z marchwi 300g, Pulpet wp 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), sos pomidorowy 50g ( <i>MLE</i> ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kasza jaglana 160g, Kompot 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2321.11 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; suma cukrów prostych: 62.35 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.05 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.42 g;		
<b>poniedziałek 2024-03-18</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</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, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Pulpet wp 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <i>SEZ</i> ), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g ( <i>MLE</i> ),	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <i>JAJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2386.34 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Węglowodany ogółem: 282.58 g; suma cukrów prostych: 46.04 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.04 g; Sól: 6.92 g; Błonnik pokarmowy: 37.77 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <i>SEL</i> ), Pierogi z mięsem 5g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2014.55 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; suma cukrów prostych: 40.34 g; Tłuszcz: 71.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g;		
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Barszcz czerwony lekkostrawny b/ml 300g ( <i>SOJ</i> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos jarzynowy 60g ( <i>SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <i>MLE</i> ), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1838.84 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Węglowodany ogółem: 234.61 g; suma cukrów prostych: 62.48 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-03-19</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, 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> Jogurt z pomarańczą 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ryż brązowy 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <b>MLE</b> ), pomidory 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2072.97 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; suma cukrów prostych: 37.53 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.33 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 43.88 g;		
<b>środa 2024-03-20</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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 jarzynowa z fasolką 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Lazania ze szpinakiem i fetą 270g ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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]: 2037.46 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.25 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;		
<b>środa 2024-03-20</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, 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> ),	Rośół z makaronem 300g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pierogi z serem polane jogurtem 5szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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]: 2252.56 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Węglowodany ogółem: 267.86 g; suma cukrów prostych: 65.32 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.54 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 13.11 g;		
<b>środa 2024-03-20</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasztet 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa jarzynowa z fasolką 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, sos jogurtowo-koperkowy 60g ( <b>MLE</b> ),	Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</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]: 2276.87 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Węglowodany ogółem: 252.42 g; suma cukrów prostych: 30.14 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.62 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 39.63 g;		
<b>czwartek 2024-03-21</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</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 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz ukraiński 300g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Palki z kurczaka 150g, Ryż 160g, surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2011.52 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Węglowodany ogółem: 275.19 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</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> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>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> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1928.25 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 250.96 g; suma cukrów prostych: 40.86 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.08 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.78 g;		
<b>czwartek 2024-03-21</b> <b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</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 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 krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2064.22 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Węglowodany ogółem: 284.34 g; suma cukrów prostych: 34.40 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.90 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g;		
<b>piątek 2024-03-22</b> <b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 1szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa grochowa 300g ( <b>SEL</b> ), Kotlet rybny 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2127.85 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 255.66 g; suma cukrów prostych: 34.82 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.31 g; Sól: 7.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g;		
<b>piątek 2024-03-22</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, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Ryba pieczona z warzywami 120g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z selera, marchwi i brzoskwiń 100g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1997.67 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; suma cukrów prostych: 51.37 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.43 g; Sól: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.38 g;		
<b>piątek 2024-03-22</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 kiszony 40g, Szpinak i kielki 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 z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa grochowa 300g ( <b>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,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2075.01 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Węglowodany ogółem: 246.97 g; suma cukrów prostych: 28.12 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.44 g; Sól: 7.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-03-23</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 plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Eskalopki drobiowe w sosie koperkowym 120g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Pasta z twarogu z koperkiem 80g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2247.51 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Węglowodany ogółem: 291.65 g; suma cukrów prostych: 56.14 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.42 g; Sól: 6.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g;		
<b>sobota 2024-03-23</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 krem warzywny z cukinią 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz wieprzowy 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2080.15 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Węglowodany ogółem: 277.77 g; suma cukrów prostych: 75.99 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.14 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g;		
<b>sobota 2024-03-23</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 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 białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, Herbata 200ml, Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2027.65 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Węglowodany ogółem: 254.50 g; suma cukrów prostych: 37.58 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.75 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 41.96 g;		
<b>niedziela 2024-03-24</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</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 minestrone 300g ( <b>SEL</b> ), Pulpet wp w sosie paprykowym 120g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2100.10 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; suma cukrów prostych: 37.84 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.66 g; Sól: 6.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.28 g;		
<b>niedziela 2024-03-24</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</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> ),	Zupa grysikowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1774.02 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 229.69 g; suma cukrów prostych: 45.55 g; Tłuszcz: 58.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.69 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-03-24		Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</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> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <b>MLE</b> ),	Zupa minestrone 300g ( <b>SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, 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]: 1959.52 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Węglowodany ogółem: 251.82 g; suma cukrów prostych: 32.98 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49 g; Sól: 7.03 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g;		