

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-04-01</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Makaron na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</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, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Filet z kurczaka w panierce 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), wędlina 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]: 2212.44 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; suma cukrów prostych: 47.70 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-01</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Makaron 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 pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Paszтет 55g ( <b>GLU, 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]: 2170.49 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; suma cukrów prostych: 62.56 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.06 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g;		
<b>poniedziałek 2024-04-01</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> ), wędlina 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 ryżem brązowym 300g ( <b>MLE</b> ), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), wędlina 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]: 2224.75 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; suma cukrów prostych: 34.64 g; Tłuszcz: 82.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; Sól: 6.81 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</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, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), Bitka wp po staropolsku 120g ( <b>GLU</b> ), Kasza gryczana 160g, Kompot 200ml, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <b>GOR</b> ),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), wędlina 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]: 2135.69 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Węglowodany ogółem: 265.97 g; suma cukrów prostych: 44.00 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.52 g; Sól: 6.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.72 g;		
<b>wtorek 2024-04-02</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 grysikowa 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza jaglana 160g, Marchewka mini gotowana 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]: 2182.42 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; suma cukrów prostych: 77.54 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.50 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-02</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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> Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa kapuśniak 300g ( <b>SEL</b> ), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g ( <b>SEL</b> ), Kasza gryczana 160g, Gulasz wieprzowy lekkostrawny 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]: 2503.04 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Tłuszcz: 90.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.07 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 45.86 g;		
<b>środa 2024-04-03</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 szczawiowa z jajkiem 300g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Penne all'arrabiata 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</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]: 1946.54 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Węglowodany ogółem: 250.45 g; suma cukrów prostych: 43.36 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g;		
<b>środa 2024-04-03</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> ),	Zupa krem z marchwi 300g, Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 270g ( <b>GLU, MLE</b> ), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</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]: 1931.31 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; suma cukrów prostych: 57.78 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.86 g; Sól: 5.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g;		
<b>środa 2024-04-03</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml, sos jogurtowy z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ),	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</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]: 2183.86 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; suma cukrów prostych: 30.74 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.59 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 46.35 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</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 jarzynowa z fasolką 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 120g ( <b>MLE, GOR</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ),	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</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]: 2105.02 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; suma cukrów prostych: 35.84 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-04-04</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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza kuskus 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml , sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ),	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</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]: 1925.28 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; suma cukrów prostych: 49.67 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.02 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g;		
<b>czwartek 2024-04-04</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 jarzynowa z fasolką 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ), Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml ,	Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g ( <b>GLU</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]: 1995.85 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Węglowodany ogółem: 256.78 g; suma cukrów prostych: 27.35 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 43.33 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane 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 neapolitanka z makaronem 300g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ryba w panierce 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</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 60g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml , Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; suma cukrów prostych: 34.53 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.88 g; Sól: 7.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g;		
<b>piątek 2024-04-05</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane 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> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Ryba pieczona 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml , Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ),	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]: 2039.53 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; suma cukrów prostych: 47.56 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g;		
<b>piątek 2024-04-05</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 z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Ryba pieczona 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ),	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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]: 2112.09 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Węglowodany ogółem: 252.60 g; suma cukrów prostych: 31.13 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.56 g; Sól: 7.86 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-04-06</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> ),	Krupnik 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Rolada wp z szynką i serem w sosie 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), Kasza kuskus 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z marchwi b/c 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>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]: 2191.70 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; suma cukrów prostych: 46.21 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.08 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g;		
<b>sobota 2024-04-06</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> ),	Krupnik 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron spaghetti 160g ( <b>GLU</b> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>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]: 2238.02 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; suma cukrów prostych: 55.05 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.86 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g;		
<b>sobota 2024-04-06</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 jarzynowa z natką wege 300g ( <b>SEL</b> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <b>SEL</b> ), Makaron razowy 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z marchwi b/c 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), sałata karbowana 10g, pomidor 80g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2112.85 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; suma cukrów prostych: 51.60 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.09 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 46.60 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</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 brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 220g ( <b>SEL</b> ), Ryż 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</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]: 1907.32 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g; suma cukrów prostych: 39.97 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g;		
<b>niedziela 2024-04-07</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 warzywna z pomidorami 300g ( <b>SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g ( <b>MLE</b> ), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</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]: 1844.36 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; suma cukrów prostych: 64.74 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.03 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-07		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 brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Pasta warzywna 50g ( <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]: 2083.69 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Węglowodany ogółem: 278.84 g; suma cukrów prostych: 28.95 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31 g; Sól: 7.27 g; Błonnik pokarmowy: 46.66 g;		