

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-15		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
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 jarzynowa z fasolką 300g (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 160g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.56 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; suma cukrów prostych: 43.56 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.03 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;		
poniedziałek 2024-04-15		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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, selera i cukinii 300g (<i>SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z koperkiem 80g (<i>JAJ, MLE</i>), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.77 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Węglowodany ogółem: 311.92 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.41 g; Sól: 5.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g;		
poniedziałek 2024-04-15		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
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, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (<i>MLE, SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Ryż brązowy 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (<i>JAJ, MLE</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>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.27 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; suma cukrów prostych: 40.54 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.53 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 42.93 g;		
wtorek 2024-04-16		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet 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 szczawiowa z jajkiem 300g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Lazania z mięsem 300g (<i>GLU, MLE</i>), surówka z białej rzepy 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.74 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; suma cukrów prostych: 46.53 g; Tłuszcz: 95.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g;		
wtorek 2024-04-16		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omelet 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>),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (<i>SOJ, SEL</i>), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ziemniaki gotowane 160g (<i>MLE</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Naleśnik z serem 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.80 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; suma cukrów prostych: 76.37 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.24 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-16		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlet 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 szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.99 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; suma cukrów prostych: 43.33 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.38 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 41.06 g;		
środa 2024-04-17		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 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 z ciecierzycy 300g (SEL), Pierogi z kapustą i pieczarką 6szt (GLU, JAJ), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), 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]: 1541.36 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Węglowodany ogółem: 202.35 g; suma cukrów prostych: 36.84 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.07 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g;		
środa 2024-04-17		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Rośół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (SOJ, SEL), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2084.68 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 282.67 g; suma cukrów prostych: 51.06 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g;		
środa 2024-04-17		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 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: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Zupa z ciecierzycy 300g (SEL), Pęczak z zielonymi warzywami 300g (GLU, MLE), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), 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]: 2194.87 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; suma cukrów prostych: 29.24 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.65 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 46.77 g;		
czwartek 2024-04-18		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
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),	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Bitka wp w sosie myśliwskim 120g (GOR), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), Ogórek kiszony 40g, pomidor 30g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g (MLE), Pieczywo mieszane 130g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.85 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Węglowodany ogółem: 263.32 g; suma cukrów prostych: 34.29 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.90 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-20		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Żurek z kielbasą 300g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 220g (SEL), surówka z marchwi b/c 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Kasza gryczana 160g,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.89 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; suma cukrów prostych: 53.60 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.62 g;		
sobota 2024-04-20		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ), Kasza kuskus 160g (GLU), Buraczki puree 120g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Herbata 200ml, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g (MLE), Masło 10g (MLE), Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.37 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; suma cukrów prostych: 59.55 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; Sól: 5.85 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g;		
sobota 2024-04-20		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Żurek z kielbasą 300g (MLE, SEL), Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ), Kasza gryczana 160g, surówka z marchwi b/c 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g (MLE), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.32 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Węglowodany ogółem: 262.14 g; suma cukrów prostych: 32.15 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g;		
niedziela 2024-04-21		
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),	Zupa zacierkowa 300g (GLU, SEL), Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140g (GLU, JAJ, MLE), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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]: 2344.63 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; suma cukrów prostych: 41.88 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.14 g; Sól: 6.74 g; Błonnik pokarmowy: 34.06 g;		
niedziela 2024-04-21		
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),	Zupa zacierkowa 300g (GLU, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Marchewka w kostce gotowana 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), 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]: 2023.80 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Węglowodany ogółem: 254.95 g; suma cukrów prostych: 45.65 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-21		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: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa jarzynowa z natką wege 300g (SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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]: 2080.85 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g; suma cukrów prostych: 37.59 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g;		