

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-21		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), 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 wp 100g (GLU, JAJ), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Masło 10g (MLE), Bułka wrocławska 80g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2097.59 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; suma cukrów prostych: 53.92 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.84 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g;		
poniedziałek 2024-10-21		
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: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2126.53 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; suma cukrów prostych: 39.51 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.76 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.92 g;		
poniedziałek 2024-10-21		
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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kotlecik drobiowy z marchewką 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Masło 10g (MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1942.31 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 291.60 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g;		
wtorek 2024-10-22		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, roszponka 5g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Sos jarzynowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, 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]: 1972.32 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Węglowodany ogółem: 221.89 g; suma cukrów prostych: 49.18 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.16 g; Sól: 5.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.60 g;		
wtorek 2024-10-22		
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 40g, Ogórek kiszony 40g, roszponka 5g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Ser żółty 30g (MLE), 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]: 2450.51 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; suma cukrów prostych: 33.51 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; Sól: 7.98 g; Błonnik pokarmowy: 51.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-22		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, roszonek 5g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Krupnik 300g (GLU, SEL), Bitka wp w sosie myśliwskim 120g (GOR), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g (GLU),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Ser żółty 30g (MLE), 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]: 2180.50 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; suma cukrów prostych: 38.81 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.87 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g;		
środa 2024-10-23		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Barszcz czerwony zabieleny 300g (MLE), Pierogi z serem polane jogurtem 6szt (GLU, JAJ, MLE), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Pasta z twarogu z natką 55g (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]: 2220.17 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Węglowodany ogółem: 275.84 g; suma cukrów prostych: 71.53 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.51 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 15.55 g;		
środa 2024-10-23		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Paszтет 55g (GLU, 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: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa kalafiorowa 300g (MLE), Makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (GLU, MLE), surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1929.46 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 261.89 g; suma cukrów prostych: 37.66 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.68 g;		
środa 2024-10-23		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Paszтет 55g (GLU, 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 kalafiorowa 300g (MLE), Penne all'arrabbiata 300g (GLU, MLE), surówka z białej rzepy 100g, Kompot 200ml,	Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.63 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g; suma cukrów prostych: 41.40 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.10 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g;		
czwartek 2024-10-24		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z dyni 300g, Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza jaglana 160g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1934.79 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 245.58 g; suma cukrów prostych: 44.31 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.97 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-24		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa grochowa 300g (<i>SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.29 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; suma cukrów prostych: 37.13 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.92 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 41.98 g;		
czwartek 2024-10-24		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa grochowa 300g (<i>SEL</i>), Eskalopki drobiowe w sosie koperkowym 120g (<i>MLE</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.55 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.58 g;		
piątek 2024-10-25		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Makaron na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (<i>SOJ</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z sałaty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Sos koperkowy 60g (<i>SEL</i>),	Pasta warzywna 55g (<i>SEL</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1837.42 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 256.14 g; suma cukrów prostych: 49.15 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.25 g; Sól: 5.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.99 g;		
piątek 2024-10-25		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa szpinakowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60g (<i>SEL</i>),	Pasta warzywna 55g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1826.07 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 240.80 g; suma cukrów prostych: 32.12 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.67 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g;		
piątek 2024-10-25		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Ryba w cieście naleśnikowym 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1903.21 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 256.55 g; suma cukrów prostych: 34.89 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.92 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-27		Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA
Ryż na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa minestrone 300g (SEL), Klops w sosie pieczarkowym 120g (GLU, JAJ, MLE), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), 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]: 2132.80 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Węglowodany ogółem: 264.08 g; suma cukrów prostych: 36.54 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.26 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g;		