

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-28		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata karbowana 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Barszcz czerwony zabieleny 300g (<i>MLE</i>), Pulpety drobiowe 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g (<i>MLE</i>),	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1906.19 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; suma cukrów prostych: 65.95 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.05 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.72 g;		
poniedziałek 2024-10-28		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, 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 brokułowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Pulpety drobiowe 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g (<i>MLE</i>),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.65 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; suma cukrów prostych: 50.31 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.69 g; Sól: 7.26 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g;		
poniedziałek 2024-10-28		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, 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 brokułowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Kotlec mielony z pieczarką 120g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.37 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; suma cukrów prostych: 53.77 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.84 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g;		
wtorek 2024-10-29		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g (<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 krem z białych warzyw 300g (<i>SEL</i>), Roladka ze schabu z woszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	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]: 2259.06 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Węglowodany ogółem: 249.71 g; suma cukrów prostych: 55.08 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.12 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g;		
wtorek 2024-10-29		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g (<i>JAJ, MLE</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: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kapuśniak 300g (<i>SEL</i>), Roladka ze schabu z woszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Roladka ze schabu z woszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>), Kompot bez cukru 200ml, surówka z marchwi z chrzanem 100g (<i>JAJ, GOR</i>),	Naleśnik gryczany z serem 1szt (<i>JAJ, MLE</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2856.90 kcal; Białko ogółem: 142.75 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; suma cukrów prostych: 41.64 g; Tłuszcz: 123.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.78 g; Sól: 8.84 g; Błonnik pokarmowy: 48.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-29		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Spaghetti bolognese 300g (GLU), Kompot 200ml, surówka z marchwi z chrzanem 100g (JAJ, GOR),	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE), Ogórek kiszony 40g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.84 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; suma cukrów prostych: 47.08 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.03 g; Sól: 6.56 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g;		
środa 2024-10-30		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, Rukola 5g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g (GLU, MLE), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, sos jogurtowy z koperkiem 60g (MLE),	Pasta warzywna z cukinią 80g (SEL), 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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1884.69 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Węglowodany ogółem: 281.16 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.96 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g;		
środa 2024-10-30		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Rukola 5g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (MLE), surówka z białej rzepy z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 80g (SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (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]: 1881.07 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; suma cukrów prostych: 41.28 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.80 g; Sól: 6.41 g; Błonnik pokarmowy: 48.59 g;		
środa 2024-10-30		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, Rukola 5g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa krem z dyni 300g, Pierogi z kapustą i pieczarką 5g (GLU, JAJ), surówka z białej rzepy z majonezem 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 80g (SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (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]: 1539.46 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 224.26 g; suma cukrów prostych: 41.34 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.64 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g;		
czwartek 2024-10-31		
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, Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron spaghetti 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.25 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Węglowodany ogółem: 246.80 g; suma cukrów prostych: 41.62 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.40 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31		
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 30g, 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 ogórkowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron razowy 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty czerwonej 100g (<i>SEZ</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), Herbata 200ml, sałata karbowana 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Ogórek kiszony 40g
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.69 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Węglowodany ogółem: 273.21 g; suma cukrów prostych: 31.34 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Sól: 7.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g;		
czwartek 2024-10-31		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Ser żółty 30g (<i>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 ogórkowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Pierś kurczaka w sosie porowym 100g (<i>MLE</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty czerwonej 100g (<i>SEZ</i>), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 40g
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2012.70 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; suma cukrów prostych: 29.45 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.33 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.26 g;		
piątek 2024-11-01		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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 pomidorowa z ryżem 300g (<i>SOJ</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (<i>SEL</i>),	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</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]: 2056.75 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Węglowodany ogółem: 274.91 g; suma cukrów prostych: 55.46 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.75 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g;		
piątek 2024-11-01		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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, jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300g (<i>MLE</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (<i>SEL</i>),	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.00 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; suma cukrów prostych: 24.52 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.11 g; Sól: 8.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.00 g;		
piątek 2024-11-01		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Zacierka 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 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (<i>SOJ</i>), Ryba w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 40g
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.12 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; suma cukrów prostych: 41.78 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.05 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-02		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczone omlet 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 marchwi 300g, Potrawka drobiowa 220g (MLE), Kasza kuskus 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (GLU, MLE), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.38 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; suma cukrów prostych: 67.50 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g;		
sobota 2024-11-02		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczone omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),	Zupa z soczewicy 300g (SEL), Potrawka drobiowa 220g (MLE), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (GLU, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), sałata karbowana 10g, pomidor 80g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; suma cukrów prostych: 39.62 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 44.12 g;		
sobota 2024-11-02		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczone omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa z soczewicy 300g (SEL), Rolada wp z szynką i serem w sosie 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (GLU, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.05 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Węglowodany ogółem: 298.10 g; suma cukrów prostych: 48.38 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g;		
niedziela 2024-11-03		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ziemniaki gotowane 160g, surówka z sałaty z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	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]: 1978.54 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Węglowodany ogółem: 250.68 g; suma cukrów prostych: 44.90 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g;		
niedziela 2024-11-03		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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 z wiśni z płatkami owsianymi 180g (GLU, MLE),	Rosół z makaronem razowym 300g (GLU, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ryż brązowy 160g, Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Surówka Coleslaw 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 80g (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]: 2220.32 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; suma cukrów prostych: 29.17 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.52 g; Sól: 7.46 g; Błonnik pokarmowy: 47.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-03		Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek plastry 30g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),	Rośół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Udko w sosie BBQ 150g , Ryż 160g , Surówka Colesław 100g , Kompot 200ml ,	Pasta warzywna 80g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 90g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.25 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; suma cukrów prostych: 39.29 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.83 g; Sól: 6.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g;		