

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-04		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z dyni 300g , Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml , Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g , Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 30g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2021.84 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.11 g; Sól: 4.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g;		
poniedziałek 2024-11-04		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 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: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Kasza gryczana 160g , surówka z białej rzepy 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU , SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; suma cukrów prostych: 31.30 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.46 g;		
poniedziałek 2024-11-04		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 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 jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 120g (GLU , MLE), Ziemniaki gotowane 160g , surówka z białej rzepy 100g , Kompot 200ml ,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g , Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.64 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; suma cukrów prostych: 56.03 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.11 g; Sól: 6.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;		
wtorek 2024-11-05		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE , SEL), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata karbowana 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),	Barszcz czerwony zabieleny 300g (MLE), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g , surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, 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]: 1866.81 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Węglowodany ogółem: 231.64 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g;		
wtorek 2024-11-05		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE , SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g , Ogórek kiszony 40g , sałata karbowana 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), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kasza bulgur 160g (GLU), Kompot bez cukru 200ml , Sos jarzynowy 60g (SEL),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (GLU, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.24 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Węglowodany ogółem: 277.30 g; suma cukrów prostych: 39.43 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.48 g; Sól: 6.78 g; Błonnik pokarmowy: 44.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-05		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Pulpet wp w sosie koperkowym 120g (GLU, JAJ, MLE), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (GLU, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.24 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Węglowodany ogółem: 259.05 g; suma cukrów prostych: 35.82 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.86 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g;		
środa 2024-11-06		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), 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 białych warzyw 300g (SEL), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (SOJ, SEL), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.99 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Węglowodany ogółem: 279.70 g; suma cukrów prostych: 48.15 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.04 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.31 g;		
środa 2024-11-06		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), pierogi ruskie 6szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2121.54 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 273.47 g; suma cukrów prostych: 35.18 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.49 g; Sól: 6.76 g; Błonnik pokarmowy: 38.77 g;		
środa 2024-11-06		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Ser żółty 30g (MLE), 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 parzybroda 300g (SEL), Pęczotto wegetariańskie 300g (GLU, MLE), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.53 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; suma cukrów prostych: 37.91 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.48 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza kuskus 160g (GLU), Dynia gotowana 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]: 1881.00 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Węglowodany ogółem: 245.25 g; suma cukrów prostych: 51.52 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.40 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-07		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pasta z twarogu z natką 55g (<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: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy 160g, Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>),	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>), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.47 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; suma cukrów prostych: 38.92 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.77 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.91 g;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pasta z twarogu z natką 55g (<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>),	Barszcz ukraiński 300g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220g (<i>MLE</i>), Ryż 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>), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.37 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g;		
piątek 2024-11-08		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Makaron na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<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 zabelana 300g (<i>MLE</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z sałaty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Sos pietruszkowy 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]: 2044.97 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Węglowodany ogółem: 257.66 g; suma cukrów prostych: 39.58 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.72 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 17.00 g;		
piątek 2024-11-08		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</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: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa fasolowa 300g (<i>SEL</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy 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, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.19 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 261.59 g; suma cukrów prostych: 31.18 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.74 g; Sól: 7.84 g; Błonnik pokarmowy: 41.16 g;		
piątek 2024-11-08		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</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 fasolowa 300g (<i>SEL</i>), Ryba po grecku 120g (<i>JAJ, RYB, SEL</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 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.17 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Węglowodany ogółem: 265.54 g; suma cukrów prostych: 33.47 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.57 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-09		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300g, Udko z kurczaka pieczone 150g, Ryż 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), szynka drobiowa 2 40g,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.42 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Węglowodany ogółem: 258.47 g; suma cukrów prostych: 55.72 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.28 g; Sól: 7.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g;		
sobota 2024-11-09		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),	Zupa kalafiorowa 300g (MLE), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka Coleslaw 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.97 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g; suma cukrów prostych: 37.16 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.31 g; Sól: 7.73 g; Błonnik pokarmowy: 41.84 g;		
sobota 2024-11-09		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa kalafiorowa 300g (MLE), Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 120g (MLE, GOR), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka Coleslaw 100g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.26 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; suma cukrów prostych: 39.06 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; Sól: 7.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g;		
niedziela 2024-11-10		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa grysikowa 300g (GLU, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (MLE, SEL), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), 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]: 1825.51 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 249.62 g; suma cukrów prostych: 49.92 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.91 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g;		
niedziela 2024-11-10		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (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: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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]: 2009.03 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Węglowodany ogółem: 251.81 g; suma cukrów prostych: 27.63 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.23 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 40.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-10		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (<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 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 kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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]: 2132.67 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Węglowodany ogółem: 289.91 g; suma cukrów prostych: 43.83 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.43 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g;		