

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-18 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, 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 dyni 300g, Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia pieczona 100g, Kasza jaglana 160g, Kompot 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (<i>SEL</i>),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ser biały 60g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 40g (<i>GLU, SOJ, 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: 1968.04 kcal; Białko : 100.43 g; Węglowodany ogółem: 254.45 g; suma cukrów prostych: 41.62 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kwasy tł. nasycone: 27.64 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g;

poniedziałek 2024-11-18 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml	Zupa grochowa 300g (<i>SEL</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 160g, surówka z białej rzepy z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>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>),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2100.98 kcal; Białko : 111.41 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; suma cukrów prostych: 35.34 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kwasy tł. nasycone: 29.67 g; Sól: 7.15 g; Błonnik pokarmowy: 44.31 g;

poniedziałek 2024-11-18 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza manna na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa grochowa 300g (<i>SEL</i>), Kotlet mielony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z białej rzepy z majonezem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.50 kcal; Białko : 108.51 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; suma cukrów prostych: 40.14 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kwasy tł. nasycone: 31.58 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2024-11-19 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlęt 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>),	Rośół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g, Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<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>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.93 kcal; Białko : 118.13 g; Węglowodany ogółem: 226.91 g; suma cukrów prostych: 41.98 g; Tłuszcz: 107.08 g; Kwasy tł. nasycone: 34.98 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 17.08 g;

wtorek 2024-11-19 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, 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,	Zupa kalafiorowa 300g (<i>MLE</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), pomidory 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2402.10 kcal; Białko : 117.31 g; Węglowodany ogółem: 270.51 g; suma cukrów prostych: 33.62 g; Tłuszcz: 103.42 g; Kwasy tł. nasycone: 34.75 g; Sól: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g;

wtorek 2024-11-19 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (<i>JAJ, 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 kalafiorowa 300g (<i>MLE</i>), Eskalopki drobiowe w sosie koperkowym 120g (<i>MLE</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.99 kcal; Białko : 111.64 g; Węglowodany ogółem: 252.03 g; suma cukrów prostych: 35.95 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kwasy tł. nasycone: 38.69 g; Sól: 7.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-20 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (<i>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>),	Barszcz czerwony zabieleny 300g (<i>MLE</i>), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g (<i>GLU, MLE</i>), Marchewka mini gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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: 2074.59 kcal; Białko : 96.95 g; Węglowodany ogółem: 288.85 g; suma cukrów prostych: 63.27 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kwasy tł. nasycone: 28.51 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g;

środa 2024-11-20 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlna 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 ,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.00 kcal; Białko : 94.74 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; suma cukrów prostych: 27.31 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kwasy tł. nasycone: 35.01 g; Sól: 8.07 g; Błonnik pokarmowy: 47.60 g;

środa 2024-11-20 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Curry z dyni i soczewicy 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot 200ml , Ryż 160g ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), wędlna 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: 2140.78 kcal; Białko : 77.79 g; Węglowodany ogółem: 280.87 g; suma cukrów prostych: 42.30 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kwasy tł. nasycone: 29.53 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-21 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<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>),	Zupa krem z białych warzyw 300g (<i>SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1846.24 kcal; Białko : 92.69 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; suma cukrów prostych: 46.79 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kwasy tł. nasycone: 18.33 g; Sól: 4.96 g; Błonnik pokarmowy: 23.78 g;

czwartek 2024-11-21 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (<i>MLE, SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z ogórków kiszonych 100g (<i>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>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko : 99.83 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; suma cukrów prostych: 39.19 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kwasy tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 44.96 g;

czwartek 2024-11-21 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (<i>MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z ogórków kiszonych 100g (<i>GOR</i>), Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlna drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.85 kcal; Białko : 106.76 g; Węglowodany ogółem: 307.56 g; suma cukrów prostych: 66.33 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kwasy tł. nasycone: 21.01 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-22 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, Szpinak i kielki 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 pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (<i>SEL</i>),	Pasta warzywna 80g (<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: 1891.49 kcal; Białko : 87.14 g; Węglowodany ogółem: 262.06 g; suma cukrów prostych: 52.10 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kwasy tł. nasycone: 23.18 g; Sól: 5.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g;

piątek 2024-11-22 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, Szpinak i kielki 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>),	Żurek z jajkiem 300g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ryba pieczona 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (<i>SEL</i>),	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1963.84 kcal; Białko : 90.19 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; suma cukrów prostych: 33.98 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kwasy tł. nasycone: 26.75 g; Sól: 8.28 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g;

piątek 2024-11-22 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane 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 30g, Ogórek kiszony 40g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Żurek z jajkiem 300g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ryba w cieście naleśnikowym 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g (<i>SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048.17 kcal; Białko : 91.18 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; suma cukrów prostych: 38.83 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kwasy tł. nasycone: 27.92 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-23 Jadłospis dla diety: 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 marchwi 300g, Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ), Kasza kuskus 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (GLU, MLE), Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g (MLE), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2013.45 kcal; Białko : 105.59 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; suma cukrów prostych: 60.74 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kwasy tł. nasycone: 26.22 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g;		
sobota 2024-11-23 Jadłospis dla diety: 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,	Zupa szpinakowa 300g (MLE, SEL), Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Makaron razowy z serem i jogurtem 110g (GLU, MLE), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g (MLE), Masło 10g (MLE),
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2075.40 kcal; Białko : 103.63 g; Węglowodany ogółem: 236.07 g; suma cukrów prostych: 25.72 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kwasy tł. nasycone: 35.61 g; Sól: 6.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.19 g;		
sobota 2024-11-23 Jadłospis dla diety: 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),	Zupa szpinakowa 300g (MLE, SEL), Bitka wp po staropolsku 120g (GLU), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g (GLU),	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (GLU, MLE), 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: 2080.13 kcal; Białko : 102.03 g; Węglowodany ogółem: 276.47 g; suma cukrów prostych: 43.63 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kwasy tł. nasycone: 29.96 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2024-11-24 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (<i>SEL</i>), sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa grysikowa 300g (<i>GLU, SEL</i>), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Marchewka w kostce gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<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>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2026.87 kcal; Białko : 104.89 g; Węglowodany ogółem: 250.27 g; suma cukrów prostych: 46.17 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kwasy tł. nasycone: 27.39 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g;

niedziela 2024-11-24 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<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,	Zupa minestrone 300g (<i>SEL</i>), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Ryż brązowy 160g, marchewka po koreańsku 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>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,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.60 kcal; Białko : 107.22 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; suma cukrów prostych: 40.99 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kwasy tł. nasycone: 26.75 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 47.23 g;

niedziela 2024-11-24 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Zacierka na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<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 minestrone 300g (<i>SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g, Ryż 160g, marchewka po koreańsku 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.42 kcal; Białko : 106.75 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; suma cukrów prostych: 40.43 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kwasy tł. nasycone: 28.84 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;