

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <i>MLE</i> ), 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> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza jęczmienna 160g ( <i>GLU</i> ), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), szynka drobiowa 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2097.59 kcal; Białko : 99.31 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; suma cukrów prostych: 53.92 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 5.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g;

<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml,	Zupa ogórkowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Kasza bulgur 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60g ( <i>SEL</i> ),	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), pomidor 60g, 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> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2126.53 kcal; Białko : 107.11 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g; suma cukrów prostych: 39.51 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kwasy tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 40.92 g;

<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <i>MLE</i> ), Pasta z twarogu z koperkiem 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> ),	Zupa ogórkowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 120g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g ( <i>GLU</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1942.31 kcal; Białko : 84.13 g; Węglowodany ogółem: 291.60 g; suma cukrów prostych: 54.52 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kwasy tł. nasycone: 23.02 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), szynka drobiowo-wieprzowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Krupnik 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2096.49 kcal; Białko : 97.08 g; Węglowodany ogółem: 280.87 g; suma cukrów prostych: 59.31 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tł. nasycone: 24.16 g; Sól: 5.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g;

<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Roladka z kurczaka z warzywami 120g ( <b>SEL</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
<b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2413.07 kcal; Białko : 115.83 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; suma cukrów prostych: 32.81 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kwasy tł. nasycone: 32.46 g; Sól: 7.77 g; Błonnik pokarmowy: 49.94 g;

<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szczawiowa z jajkiem 300g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Pierogi z mięsem 5szt, surówka z białej rzepy z majonezem 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2205.16 kcal; Białko : 96.55 g; Węglowodany ogółem: 260.45 g; suma cukrów prostych: 45.47 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kwasy tł. nasycone: 34.11 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-27</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Barszcz czerwony zabielały 300g ( <b>MLE</b> ), Pierogi z serem polane jogurtem 5szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2180.81 kcal; Białko : 101.89 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; suma cukrów prostych: 81.94 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kwasy tł. nasycone: 36.20 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 16.51 g;		
<b>środa 2024-11-27</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,	Zupa węgierska 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <b>MLE</b> ),		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2076.52 kcal; Białko : 104.92 g; Węglowodany ogółem: 264.62 g; suma cukrów prostych: 38.58 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kwasy tł. nasycone: 30.70 g; Sól: 7.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g;		
<b>środa 2024-11-27</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa węgierska 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Makaron penne z sosem pomidorowym 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g ( <b>SEL</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2116.78 kcal; Białko : 97.37 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; suma cukrów prostych: 41.21 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kwasy tł. nasycone: 30.75 g; Sól: 11.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.24 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-28</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
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> ),	Zupa krem z dyni 300g, Gulasz drobiowy 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt ( <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 sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2016.89 kcal; Białko : 97.86 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; suma cukrów prostych: 62.49 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kwasy tł. nasycone: 25.17 g; Sól: 4.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g;

<b>czwartek 2024-11-28</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
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,	Zupa brokułowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Gulasz drobiowy 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza gryczana 160g, 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> ), 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,
II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2115.76 kcal; Białko : 98.73 g; Węglowodany ogółem: 273.66 g; suma cukrów prostych: 35.61 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kwasy tł. nasycone: 28.02 g; Sól: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 42.32 g;

<b>czwartek 2024-11-28</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
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 brokułowa 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Pulpet drobiowy w sosie porowym 120g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g ( <i>GOR</i> ), Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt ( <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: 2087.81 kcal; Białko : 93.45 g; Węglowodany ogółem: 275.69 g; suma cukrów prostych: 40.61 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kwasy tł. nasycone: 29.39 g; Sól: 7.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-11-29</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Makaron na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Pulpet z ryby 100g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g ( <i>SEL</i> ),	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</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: 1897.30 kcal; Białko : 90.48 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; suma cukrów prostych: 43.09 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kwasy tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g;

<b>piątek 2024-11-29</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina 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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <i>MLE, 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> ),	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</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,
<b>II Śniadanie:</b> Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2005.50 kcal; Białko : 90.02 g; Węglowodany ogółem: 257.08 g; suma cukrów prostych: 33.46 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kwasy tł. nasycone: 28.28 g; Sól: 7.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.85 g;

<b>piątek 2024-11-29</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Makaron na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasztet 55g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ), wędlina 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> ),	Barszcz ukraiński 300g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Ryba w panierce 100g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</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: 2177.00 kcal; Białko : 92.17 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kwasy tł. nasycone: 29.22 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-11-30</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Pieczony omlet 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 krem z marchwi 300g, Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <i>SEL</i> ), Makaron 160g ( <i>GLU</i> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2003.77 kcal; Białko : 106.30 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; suma cukrów prostych: 59.49 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kwasy tł. nasycone: 26.37 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g;

<b>sobota 2024-11-30</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina 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 kapuśniak 300g ( <i>SEL</i> ), Sos boloński lekkostrawny wp 220g ( <i>SEL</i> ), Makaron razowy 160g ( <i>GLU</i> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), pomidor 60g, Szpinak i kielki 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ),
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g ( <i>GLU, MLE</i> ),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2420.42 kcal; Białko : 120.55 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; suma cukrów prostych: 27.61 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kwasy tł. nasycone: 35.40 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g;

<b>sobota 2024-11-30</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina 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 kapuśniak 300g ( <i>SEL</i> ), kurczak w sosie curry 220g ( <i>GLU, MLE</i> ), Ryż 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Pasta z twarogu z natką 55g ( <i>MLE</i> ), pomidor 80g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <i>GLU</i> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2069.66 kcal; Białko : 105.19 g; Węglowodany ogółem: 268.06 g; suma cukrów prostych: 40.98 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kwasy tł. nasycone: 26.34 g; Sól: 6.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-01</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Palki z kurczaka pieczone 150g, Sos koperkowy 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2002.68 kcal; Białko : 95.79 g; Węglowodany ogółem: 237.69 g; suma cukrów prostych: 52.64 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kwasy tł. nasycone: 28.46 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g;

<b>niedziela 2024-12-01</b> <b>Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300g ( <b>MLE</b> ), Palki z kurczaka pieczone 150g, Sos koperkowy 60g ( <b>SEL</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2208.03 kcal; Białko : 94.14 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; suma cukrów prostych: 22.57 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kwasy tł. nasycone: 33.30 g; Sól: 7.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g;

<b>niedziela 2024-12-01</b> <b>Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Bitka wp w sosie myśliwskim 120g ( <b>GOR</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z pora 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 40g,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2094.35 kcal; Białko : 93.97 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; suma cukrów prostych: 43.36 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kwasy tł. nasycone: 28.13 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.38 g;