

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02 Jadłospis dla diety: 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>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	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: 1898.28 kcal; Białko : 95.33 g; Węglowodany ogółem: 292.49 g; suma cukrów prostych: 69.02 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kwasy tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.10 g;

poniedziałek 2024-12-02 Jadłospis dla diety: 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,	Zupa szpinakowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (<i>SEL</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka Coleslaw 100g, Kompot bez cukru 200ml,	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,
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1988.61 kcal; Białko : 99.13 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; suma cukrów prostych: 51.45 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kwasy tł. nasycone: 18.68 g; Sól: 6.12 g; Błonnik pokarmowy: 42.44 g;

poniedziałek 2024-12-02 Jadłospis dla diety: 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 szpinakowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Kotlec pożarski 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka Coleslaw 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: 1916.25 kcal; Białko : 94.04 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; suma cukrów prostych: 48.63 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kwasy tł. nasycone: 18.04 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g (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, Udko z kurczaka pieczone 150g, Sos jarzynowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g, Salátka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2309.47 kcal; Białko : 99.28 g; Węglowodany ogółem: 247.57 g; suma cukrów prostych: 54.00 g; Tłuszcz: 107.00 g; Kwasy tł. nasycone: 30.78 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g;

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 40g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,	Zupa kalafiorowa 300g (MLE), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g (GLU), Udko z kurczaka pieczone 150g, Sos jarzynowy 60g (SEL), Kompot bez cukru 200ml, Surówka z kapusty pekińskiej 100g,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, 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,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2992.14 kcal; Białko : 143.85 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; suma cukrów prostych: 42.95 g; Tłuszcz: 136.46 g; Kwasy tł. nasycone: 41.54 g; Sól: 8.67 g; Błonnik pokarmowy: 48.25 g;

wtorek 2024-12-03 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet 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 kalafiorowa 300g (MLE), Rolada wp z szynką i serem w sosie 120g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Kompot 200ml, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kasza bulgur 160g (GLU),	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasztet 55g (GLU, JAJ, MLE), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE), Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.06 kcal; Białko : 108.73 g; Węglowodany ogółem: 233.03 g; suma cukrów prostych: 48.19 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kwasy tł. nasycone: 31.54 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04 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 , Rukola 5g , Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g (<i>GLU, MLE</i>), Marchewka mini gotowana 100g , Kompot 200ml , sos jogurtowy z koperkiem 60g (<i>MLE</i>),	Pasta warzywna z cukinią 80g (<i>SEL</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>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1923.29 kcal; Białko : 91.95 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g; suma cukrów prostych: 51.14 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kwasy tł. nasycone: 25.23 g; Sól: 5.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g;		
środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: 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 30g , Ogórek plastry 30g , Rukola 5g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g (<i>SEL</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<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 ,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1896.13 kcal; Białko : 75.43 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; suma cukrów prostych: 41.17 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kwasy tł. nasycone: 24.87 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 47.83 g;		
środa 2024-12-04 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane 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 , Rukola 5g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Masło 10g (<i>MLE</i>),	Krupnik 300g (<i>GLU, SEL</i>), Pierogi z serem polane jogurtem 6szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot 200ml ,	Pasta warzywna z cukinią 80g (<i>SEL</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>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: 2256.79 kcal; Białko : 100.31 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; suma cukrów prostych: 72.16 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kwasy tł. nasycone: 34.09 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 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>), Pulpety drobiowe 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza jaglana 160g , Buraczki puree 150g , Kompot 200ml , sos pomidorowy 50g (<i>MLE</i>),	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), szynka drobiowa 2 40g , Ser biały 60g (<i>MLE</i>), sałata karbowana 10g , Pomidor sparzony 60g , Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1920.18 kcal; Białko : 97.15 g; Węglowodany ogółem: 249.66 g; suma cukrów prostych: 48.23 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kwasy tł. nasycone: 25.83 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (<i>JAJ, 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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpety drobiowe 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi z chrzanem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml , sos pomidorowy 50g (<i>MLE</i>),	Salatka 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>), Herbata 200ml , sałata karbowana 10g , Masło 10g (<i>MLE</i>), Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Ogórek kiszony 40g ,
II Śniadanie: Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1944.35 kcal; Białko : 93.02 g; Węglowodany ogółem: 251.96 g; suma cukrów prostych: 23.69 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kwasy tł. nasycone: 28.94 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.67 g;

czwartek 2024-12-05 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (<i>JAJ, 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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Łazania z mięsem 300g (<i>GLU, MLE</i>), surówka z marchwi z chrzanem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml ,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Ser żółty 30g (<i>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: 2069.25 kcal; Białko : 111.94 g; Węglowodany ogółem: 268.09 g; suma cukrów prostych: 34.88 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kwasy tł. nasycone: 30.47 g; Sól: 6.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: 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 wroclawska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa ryżanka 300g (<i>SEL</i>), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml,	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 wroclawska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1983.84 kcal; Białko : 92.73 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g; suma cukrów prostych: 48.96 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kwasy tł. nasycone: 26.08 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: 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>),	Zupa fasolowa 300g (<i>SEL</i>), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 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, 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: 2208.31 kcal; Białko : 103.72 g; Węglowodany ogółem: 266.18 g; suma cukrów prostych: 24.56 g; Tłuszcz: 90.79 g; Kwasy tł. nasycone: 31.13 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 44.97 g;

piątek 2024-12-06 Jadłospis dla diety: 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 fasolowa 300g (<i>SEL</i>), Ryba na szpinaku 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: 2101.15 kcal; Białko : 95.32 g; Węglowodany ogółem: 261.50 g; suma cukrów prostych: 33.31 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kwasy tł. nasycone: 28.98 g; Sól: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony 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, Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60g (SEL),	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: 1974.86 kcal; Białko : 104.72 g; Węglowodany ogółem: 244.94 g; suma cukrów prostych: 40.38 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kwasy tł. nasycone: 25.50 g; Sól: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony 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,	Żurek z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60g (SEL),	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),
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2142.90 kcal; Białko : 115.17 g; Węglowodany ogółem: 276.18 g; suma cukrów prostych: 37.06 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kwasy tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 6.46 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g;

sobota 2024-12-07 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony 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),	Żurek z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 120g (MLE, GOR), Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g, 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: 2113.89 kcal; Białko : 111.60 g; Węglowodany ogółem: 273.60 g; suma cukrów prostych: 41.38 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kwasy tł. nasycone: 27.17 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: 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), Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE),	Zupa warzywna z pomidorami 300g (SEL), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (GLU, JAJ), Ryż 160g , Dynia gotowana 100g , Kompot 200ml , Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 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: 1821.78 kcal; Białko : 87.27 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; suma cukrów prostych: 45.11 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kwasy tł. nasycone: 23.02 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: 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 ,	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (GLU, JAJ), Kasza gryczana 160g , Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), 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 ,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2037.77 kcal; Białko : 95.71 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; suma cukrów prostych: 35.35 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kwasy tł. nasycone: 26.54 g; Sól: 7.81 g; Błonnik pokarmowy: 43.00 g;

niedziela 2024-12-08 Jadłospis dla diety: 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 , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Schab w cieście drobiowa z warzywami 120g (JAJ, MLE), Ziemniaki gotowane 160g , Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), 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: 2291.69 kcal; Białko : 95.87 g; Węglowodany ogółem: 261.70 g; suma cukrów prostych: 44.18 g; Tłuszcz: 103.47 g; Kwasy tł. nasycone: 30.59 g; Sól: 9.26 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g;