

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Zacierka na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Ser biały 60g (<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>),	Zupa krem z białych warzyw 300g (<i>SEL</i>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml (<i>SOJ, SEL</i>),	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, 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: 2276.67 kcal; Białko : 113.22 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; suma cukrów prostych: 36.97 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kwasy tł. nasycone: 28.46 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,	Zupa z ciecierzycy 300g (<i>SEL</i>), Pulpet wp 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml (<i>SOJ, SEL</i>),	Sałatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, 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: 2473.44 kcal; Białko : 127.59 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kwasy tł. nasycone: 31.87 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.37 g;

poniedziałek 2024-12-16 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Zacierka na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa z ciecierzycy 300g (<i>SEL</i>), Filet z kurczaka w panierce 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Sałatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (<i>GLU</i>), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2373.93 kcal; Białko : 109.19 g; Węglowodany ogółem: 299.51 g; suma cukrów prostych: 37.44 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omelet 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 pomidorowa z ryżem 300g (SOJ), Udko z kurczaka pieczone 150g, ziemniaki gotowane 160g, Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2051.40 kcal; Białko : 116.16 g; Węglowodany ogółem: 236.40 g; suma cukrów prostych: 46.75 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tł. nasycone: 26.97 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.64 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omelet 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,	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2298.47 kcal; Białko : 122.43 g; Węglowodany ogółem: 281.64 g; suma cukrów prostych: 37.74 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kwasy tł. nasycone: 28.57 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 45.45 g;

wtorek 2024-12-17 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omelet 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 jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Gulasz węgierski 220g, surówka z białej rzepy 100g, Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g (GLU),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2051.39 kcal; Białko : 113.93 g; Węglowodany ogółem: 265.53 g; suma cukrów prostych: 42.09 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kwasy tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 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>),	Zupa krem z dyni 300g, Risotto wegetariańskie z tofu 300g (<i>SOJ, SEL</i>), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (<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: 2286.15 kcal; Białko : 106.48 g; Węglowodany ogółem: 274.33 g; suma cukrów prostych: 71.88 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kwasy tł. nasycone: 39.94 g; Sól: 5.84 g; Błonnik pokarmowy: 13.22 g;

środa 2024-12-18 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 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,	Żurek z jajkiem 300g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60ml (<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,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2467.57 kcal; Białko : 127.36 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; suma cukrów prostych: 28.49 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kwasy tł. nasycone: 38.48 g; Sól: 8.52 g; Błonnik pokarmowy: 46.18 g;

środa 2024-12-18 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<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>),	Żurek z jajkiem 300g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Penne all'arrabbiata 300g (<i>GLU, MLE</i>), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (<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 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2229.81 kcal; Białko : 99.26 g; Węglowodany ogółem: 259.15 g; suma cukrów prostych: 40.56 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kwasy tł. nasycone: 34.58 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19 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 wroclawska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>),	Leniwe z cukrem 110g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>), Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.56 kcal; Białko : 99.13 g; Węglowodany ogółem: 249.81 g; suma cukrów prostych: 54.73 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kwasy tł. nasycone: 29.43 g; Sól: 4.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (<i>SEL</i>),	Naleśnik gryczany z serem 1szt (<i>JAJ, MLE</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, Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>), Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.30 kcal; Białko : 107.55 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; suma cukrów prostych: 44.06 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tł. nasycone: 24.87 g; Sól: 6.86 g; Błonnik pokarmowy: 40.68 g;

czwartek 2024-12-19 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
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 krem z marchwi z grzankami 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 140g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>),	Leniwe z cukrem 110g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>), Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2202.04 kcal; Białko : 99.77 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; suma cukrów prostych: 49.31 g; Tłuszcz: 77.60 g; Kwasy tł. nasycone: 32.89 g; Sól: 5.55 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Barszcz czerwony zabieleny 300g (MLE), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z selera, marchwi i brzoskwinii 100g (MLE, SEL),	Pasta warzywna 55g (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: 1799.70 kcal; Białko : 88.46 g; Węglowodany ogółem: 234.36 g; suma cukrów prostych: 49.60 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kwasy tł. nasycone: 24.87 g; Sól: 5.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, jogurt 100 1szt (MLE),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (RYB, SEL), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 55g (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: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1817.83 kcal; Białko : 80.38 g; Węglowodany ogółem: 224.76 g; suma cukrów prostych: 25.32 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kwasy tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 7.08 g; Błonnik pokarmowy: 38.66 g;

piątek 2024-12-20 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba w cieście naleśnikowym 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszonej 100g,	Pasta warzywna 55g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1901.47 kcal; Białko : 86.19 g; Węglowodany ogółem: 238.49 g; suma cukrów prostych: 23.25 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kwasy tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowo-wieprzowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300g, Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 120g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Herbata 200ml, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g (MLE), Masło 10g (MLE), Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1967.97 kcal; Białko : 93.58 g; Węglowodany ogółem: 284.47 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kwasy tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g;

sobota 2024-12-21 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 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,	Zupa szpinakowa 300g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (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 białym 200g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2015.52 kcal; Białko : 99.10 g; Węglowodany ogółem: 237.43 g; suma cukrów prostych: 31.48 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kwasy tł. nasycone: 32.50 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 39.55 g;

sobota 2024-12-21 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), 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 szpinakowa 300g (MLE, SEL), Eskalopki drobiowe w sosie 120g (MLE), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g (GLU), Kasza bulgur 160g (GLU),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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: 2356.37 kcal; Białko : 102.14 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; suma cukrów prostych: 50.89 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kwasy tł. nasycone: 28.09 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron 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>),	Krupnik 300g (<i>GLU, SEL</i>), Pierś z kurczaka pieczona 100g, ziemniaki gotowane 160g, Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	Pasztet 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: 1867.71 kcal; Białko : 97.96 g; Węglowodany ogółem: 254.29 g; suma cukrów prostych: 40.33 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kwasy tł. nasycone: 23.74 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g;

niedziela 2024-12-22 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>), wędlna 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 jarzynowa z natką wege 300g (<i>SEL</i>), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z ogórków kiszonych 100g (<i>GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Pasztet 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: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1926.92 kcal; Białko : 95.42 g; Węglowodany ogółem: 261.51 g; suma cukrów prostych: 35.77 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kwasy tł. nasycone: 23.70 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.89 g;

niedziela 2024-12-22 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (<i>MLE</i>), wędlna 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>),	Krupnik 300g (<i>GLU, SEL</i>), Eskalopki schabowe w sosie śliwkowym 120g (<i>MLE</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z ogórków kiszonych 100g (<i>GOR</i>), Kompot 200ml,	Pasztet 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 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 40g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.24 kcal; Białko : 100.67 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; suma cukrów prostych: 41.94 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kwasy tł. nasycone: 26.20 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g;