

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-23 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, Pulpety drobiowe 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia pieczona 100g, Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Kompot 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</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: 1978.55 kcal; Białko : 101.69 g; Węglowodany ogółem: 253.29 g; suma cukrów prostych: 40.91 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kwasy tł. nasycone: 27.78 g; Sól: 5.95 g; Błonnik pokarmowy: 18.64 g;

poniedziałek 2024-12-23 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>), Pulpety drobiowe 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka Colesław 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</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 2024-12-23 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>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza gryczana 160g, Surówka Colesław 100g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</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 2024-12-24 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
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>),	Barszcz czerwony bezmleczny 300g (<i>SOJ</i>), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g , Marchewka w kostce gotowana 100g , Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</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: 1791.44 kcal; Białko : 94.50 g; Węglowodany ogółem: 224.88 g; suma cukrów prostych: 54.98 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kwasy tł. nasycone: 23.45 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g;

wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlet 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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Lekkostrawna ryba po grecku 120g (<i>RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot bez cukru 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</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: 1941.73 kcal; Białko : 97.32 g; Węglowodany ogółem: 242.59 g; suma cukrów prostych: 32.93 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kwasy tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 41.08 g;

wtorek 2024-12-24 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlet 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 pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 160g , Surówka z kapusty kiszzonej 100g , Kompot 200ml ,	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</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: 1914.71 kcal; Białko : 95.74 g; Węglowodany ogółem: 235.05 g; suma cukrów prostych: 33.37 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kwasy tł. nasycone: 25.03 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-25 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>),	Rosół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g , Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g , Kompot 200ml , Ryż 160g , Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>),	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: 2332.94 kcal; Białko : 111.99 g; Węglowodany ogółem: 263.19 g; suma cukrów prostych: 46.39 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kwasy tł. nasycone: 31.72 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 16.26 g;

środa 2024-12-25 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>), papryka 30g , Ogórek plastry 40g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml ,	Rosół z makaronem razowym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Udko z kurczaka pieczone 150g , Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy 60ml (<i>SEL</i>), Ryż brązowy 160g ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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: 2488.30 kcal; Białko : 118.21 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; suma cukrów prostych: 25.59 g; Tłuszcz: 107.99 g; Kwasy tł. nasycone: 36.09 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 43.79 g;

środa 2024-12-25 Jadłospis dla diety: 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 40g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml , Masło 10g (<i>MLE</i>),	Rosół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Kotlet schabowy 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej 100g , Kompot 200ml , Ziemniaki gotowane 160g ,	Paszтет 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</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: 2282.33 kcal; Białko : 110.21 g; Węglowodany ogółem: 271.81 g; suma cukrów prostych: 37.72 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kwasy tł. nasycone: 31.95 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-26 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 pomidorowa z ryżem 300g (<i>SOJ</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wroclawska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1833.27 kcal; Białko : 96.75 g; Węglowodany ogółem: 250.42 g; suma cukrów prostych: 50.27 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kwasy tł. nasycone: 22.66 g; Sól: 4.93 g; Błonnik pokarmowy: 23.62 g;

czwartek 2024-12-26 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 kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi z chrzanem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina 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: 2035.69 kcal; Białko : 98.41 g; Węglowodany ogółem: 279.32 g; suma cukrów prostych: 39.23 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kwasy tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.14 g;

czwartek 2024-12-26 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 kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (<i>SOJ</i>), Eskalopki drobiowe w sosie musztardowym 120g (<i>MLE, GOR</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), surówka z marchwi z chrzanem 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (<i>JAJ, SEL</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 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>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1987.32 kcal; Białko : 103.08 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kwasy tł. nasycone: 22.28 g; Sól: 6.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-27 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 krem z białych warzyw 300g (<i>SEL</i>), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300g (<i>GLU, MLE</i>), surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot 200ml, sos jogurtowo-koperkowy 60g (<i>MLE</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: 1906.68 kcal; Białko : 88.72 g; Węglowodany ogółem: 261.97 g; suma cukrów prostych: 51.66 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kwasy tł. nasycone: 23.32 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g;

piątek 2024-12-27 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>),	Zupa ogórkowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Zapiekany makaron raz. ze szpinakiem i serem 300g (<i>GLU, MLE</i>), surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml, sos jogurtowo-koperkowy 60g (<i>MLE</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: 2009.69 kcal; Białko : 94.89 g; Węglowodany ogółem: 245.44 g; suma cukrów prostych: 31.17 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kwasy tł. nasycone: 28.89 g; Sól: 7.69 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g;

piątek 2024-12-27 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>),	Zupa ogórkowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), surówka z białej rzepy 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: 2078.83 kcal; Białko : 94.30 g; Węglowodany ogółem: 255.66 g; suma cukrów prostych: 36.46 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tł. nasycone: 29.92 g; Sól: 7.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa grysikowa 300g (<i>GLU, SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza kuskus 160g (<i>GLU</i>), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (<i>GLU, MLE</i>), Plastry pieczonych warzyw 80g (<i>SEL</i>), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1994.85 kcal; Białko : 105.34 g; Węglowodany ogółem: 274.71 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kwasy tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 6.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,	Zupa kalafiorowa 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), Surówka z kapusty czerwonej 100g (<i>SEZ</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Makaron razowy z serem i jogurtem 110g (<i>GLU, MLE</i>), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2014.17 kcal; Białko : 103.37 g; Węglowodany ogółem: 233.25 g; suma cukrów prostych: 24.24 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kwasy tł. nasycone: 34.25 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g;

sobota 2024-12-28 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa 300g (<i>MLE</i>), Schab z jabłkiem i żurawiną 120g (<i>MLE</i>), Surówka z kapusty czerwonej 100g (<i>SEZ</i>), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>),	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (<i>GLU, MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.22 kcal; Białko : 102.90 g; Węglowodany ogółem: 267.80 g; suma cukrów prostych: 36.82 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kwasy tł. nasycone: 31.28 g; Sól: 6.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2024-12-29 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 krem z marchwi 300g, Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml (<i>SOJ, 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: 2094.00 kcal; Białko : 107.12 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; suma cukrów prostych: 61.40 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kwasy tł. nasycone: 27.44 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.39 g;

niedziela 2024-12-29 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 szczawiowa z jajkiem 300g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (<i>SEL</i>), Ryż brązowy 160g, Surówka z pora 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml (<i>SOJ, 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: 2100.05 kcal; Białko : 107.30 g; Węglowodany ogółem: 250.08 g; suma cukrów prostych: 34.19 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kwasy tł. nasycone: 29.20 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 39.56 g;

niedziela 2024-12-29 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 szczawiowa z jajkiem 300g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Udko z kurczaka w przyprawach 120g, Ryż 160g, Surówka z pora 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: 2186.86 kcal; Białko : 100.62 g; Węglowodany ogółem: 264.15 g; suma cukrów prostych: 35.57 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kwasy tł. nasycone: 30.33 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g;