

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2024-12-09 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 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa krem z selera i cukinii 300g (<i>SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2147.43 kcal; Białko : 99.78 g; Węglowodany ogółem: 243.61 g; suma cukrów prostych: 51.72 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kwasy tł. nasycone: 29.98 g; Sól: 6.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g;

poniedziałek 2024-12-09 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 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,	Zupa krem z selera i cukinii 300g (<i>SEL</i>), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (<i>SEL</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), surówka z białej rzepy 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (<i>SEL</i>),	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, 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: 2243.36 kcal; Białko : 100.01 g; Węglowodany ogółem: 272.81 g; suma cukrów prostych: 30.63 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kwasy tł. nasycone: 28.80 g; Sól: 7.36 g; Błonnik pokarmowy: 43.01 g;

poniedziałek 2024-12-09 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 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Barszcz ukraiński 300g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Gulasz drobiowy z dynią i pieczarką 220g (<i>MLE</i>), Kasza bulgur 160g (<i>GLU</i>), surówka z białej rzepy 100g, Kompot 200ml,	Parówki z keczupem 100g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta z twarogu z natką 55g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371.38 kcal; Białko : 103.03 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; suma cukrów prostych: 66.16 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kwasy tł. nasycone: 33.32 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Barszcz czerwony zabieleny 300g (MLE), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Kasza kuskus 160g (GLU), Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, 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: 2071.11 kcal; Białko : 128.83 g; Węglowodany ogółem: 247.54 g; suma cukrów prostych: 53.56 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kwasy tł. nasycone: 29.48 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g;

wtorek 2024-12-10 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 kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kasza pęczak 160g (GLU), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 60ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (GLU, SOJ, MLE),
II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2225.74 kcal; Białko : 129.89 g; Węglowodany ogółem: 257.90 g; suma cukrów prostych: 34.37 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kwasy tł. nasycone: 32.90 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 42.74 g;

wtorek 2024-12-10 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 kiszony 40g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g (JAJ, SEL), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.81 kcal; Białko : 121.39 g; Węglowodany ogółem: 232.01 g; suma cukrów prostych: 34.21 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kwasy tł. nasycone: 32.74 g; Sól: 7.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 80g (<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, Pierogi z serem polane jogurtem 6szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, 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: 2303.61 kcal; Białko : 111.00 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; suma cukrów prostych: 71.37 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kwasy tł. nasycone: 38.86 g; Sól: 5.18 g; Błonnik pokarmowy: 13.97 g;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 80g (<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>), Caponata 220g, surówka z pomidora i sałaty 100g (<i>MLE</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (<i>MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1788.96 kcal; Białko : 84.11 g; Węglowodany ogółem: 219.92 g; suma cukrów prostych: 40.85 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kwasy tł. nasycone: 24.84 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.29 g;

środa 2024-12-11 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Pasta z twarogu z koperkiem 80g (<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>), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (<i>MLE</i>), surówka z pomidora i sałaty 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Ryż 160g,	Jajko gotowane na twardo 0.5szt (<i>JAJ</i>), Pasztet 55g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2373.68 kcal; Białko : 103.10 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; suma cukrów prostych: 44.21 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tł. nasycone: 28.38 g; Sól: 6.24 g; Błonnik pokarmowy: 43.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>), Makaron 160g (<i>GLU</i>), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (<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 sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1881.00 kcal; Białko : 98.93 g; Węglowodany ogółem: 245.25 g; suma cukrów prostych: 51.52 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kwasy tł. nasycone: 29.40 g; Sól: 4.66 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlna 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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (<i>MLE, SEL</i>), Makaron razowy 160g (<i>GLU</i>), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos boloński lekkostrawny wp 220g (<i>SEL</i>),	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 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.47 kcal; Białko : 104.34 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; suma cukrów prostych: 38.92 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kwasy tł. nasycone: 30.77 g; Sól: 7.52 g; Błonnik pokarmowy: 49.91 g;

czwartek 2024-12-12 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), wędlna 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 krem z dyni 300g, Pulpet wp w sosie koperkowym 120g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kasza jęczmienna 160g (<i>GLU</i>), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (<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 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.37 kcal; Białko : 102.67 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kwasy tł. nasycone: 30.44 g; Sól: 5.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Makaron na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (<i>GLU</i>),	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 300g (<i>MLE</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml (<i>SOJ, 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: 2082.97 kcal; Białko : 98.60 g; Węglowodany ogółem: 264.33 g; suma cukrów prostych: 43.99 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kwasy tł. nasycone: 28.87 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (<i>MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</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 ogórkowa 300g (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy jasny 60ml (<i>SOJ, 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, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Herbata 200ml,
II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (<i>GLU, MLE</i>),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko : 103.24 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; suma cukrów prostych: 30.81 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kwasy tł. nasycone: 32.71 g; Sól: 8.99 g; Błonnik pokarmowy: 37.27 g;

piątek 2024-12-13 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Makaron 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 40g, 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>), Ryba po grecku 120g (<i>JAJ, RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszzonej 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 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.39 kcal; Białko : 99.23 g; Węglowodany ogółem: 259.94 g; suma cukrów prostych: 33.24 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kwasy tł. nasycone: 33.39 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 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 krem z marchwi 300g , Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza jaglana 160g , Buraczki puree 150g , Kompot 200ml ,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 30g , Pomidor sparzony 80g , sałata 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1978.73 kcal; Białko : 97.40 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; suma cukrów prostych: 64.42 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kwasy tł. nasycone: 23.60 g; Sól: 5.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g;

sobota 2024-12-14 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 brokułowa 300g (MLE, SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza gryczana 160g , Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml ,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, 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: 2106.37 kcal; Białko : 104.92 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; suma cukrów prostych: 40.05 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kwasy tł. nasycone: 25.26 g; Sól: 7.16 g; Błonnik pokarmowy: 46.24 g;

sobota 2024-12-14 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 brokułowa 300g (MLE, SEL), Bitka wp po staropolsku 120g (GLU), Kasza gryczana 160g , Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml ,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g , sałata 10g , Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml , Masło 10g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2228.66 kcal; Białko : 104.63 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g; suma cukrów prostych: 42.81 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kwasy tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: NFZ dieta łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Rosół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos koperkowy 60ml (SEL), Ziemniaki gotowane 160g, Dynia gotowana 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1972.25 kcal; Białko : 107.10 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; suma cukrów prostych: 45.26 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kwasy tł. nasycone: 26.10 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: nfz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,	Rosół z makaronem razowym 300g (GLU, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos koperkowy 60ml (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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: 2084.49 kcal; Białko : 102.09 g; Węglowodany ogółem: 265.26 g; suma cukrów prostych: 26.06 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kwasy tł. nasycone: 27.61 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g;

niedziela 2024-12-15 Jadłospis dla diety: NFZ Dieta podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Rosół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Udko w sosie BBQ 150g, Ryż 160g, Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 80g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.23 kcal; Białko : 94.44 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; suma cukrów prostych: 38.69 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kwasy tł. nasycone: 28.85 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;