

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03		
Dieta: 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),	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Kotlet mielony z pieczarką 120g (GLU, JAJ, GOR), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml,	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Masło 10g (MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.52 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Węglowodany ogółem: 272.52 g; suma cukrów prostych: 39.85 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.54 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g;		
poniedziałek 2024-06-03		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Kasza jaglana 160g, Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata karbowana 10g, Pomidor sparzony 60g, Masło 10g (MLE), Bułka wrocławska 80g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.53 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 264.31 g; suma cukrów prostych: 34.32 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70 g; Sól: 4.97 g; Błonnik pokarmowy: 18.28 g;		
poniedziałek 2024-06-03		
Dieta: 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, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Pulpet wp 100g (GLU, JAJ), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.28 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; suma cukrów prostych: 35.33 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.26 g; Sól: 7.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.70 g;		
wtorek 2024-06-04		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, roszponka 5g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa z ciecierzycy 300g (SEL), Ragout wieprzowe (Gulasz) 220g (SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Ser żółty 30g (MLE), 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[kcal]: 2210.25 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; suma cukrów prostych: 47.42 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.97 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 41.02 g;		
wtorek 2024-06-04		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, roszponka 5g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (SOJ, SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Sos jarzynowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100g (MLE, SEL), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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[kcal]: 1987.90 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; suma cukrów prostych: 73.91 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.63 g; Sól: 5.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlet z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, roszponka 5g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Zupa z ciecierzycy 300g (SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2546.85 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; suma cukrów prostych: 32.50 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.68 g; Sól: 7.61 g; Błonnik pokarmowy: 55.32 g;		
środa 2024-06-05		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, 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),	Barszcz ukraiński 300g (SOJ, MLE, SEL), Pęczak z zielonymi warzywami 300g (GLU, MLE), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.08 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; suma cukrów prostych: 42.04 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20 g; Sól: 6.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.82 g;		
środa 2024-06-05		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Pierogi z serem polane jogurtem 6szt (GLU, JAJ, MLE), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), 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[kcal]: 1931.68 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Węglowodany ogółem: 268.44 g; suma cukrów prostych: 43.87 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g;		
środa 2024-06-05		
Dieta: 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, II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g (MLE, SEL), Pęczak z zielonymi warzywami 300g (GLU, MLE), Surówka z pora 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2008.75 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; suma cukrów prostych: 38.71 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; Sól: 6.79 g; Błonnik pokarmowy: 43.17 g;		
czwartek 2024-06-06		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), kurczak w sosie curry 220g (GLU, MLE), Ryż 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1864.69 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; suma cukrów prostych: 33.21 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pasta jajeczna z koperkiem 80g (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, Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1860.88 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Węglowodany ogółem: 248.61 g; suma cukrów prostych: 44.40 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.50 g; Sól: 5.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g;		
czwartek 2024-06-06		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron razowy 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1996.82 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Węglowodany ogółem: 253.08 g; suma cukrów prostych: 33.68 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.14 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.38 g;		
piątek 2024-06-07		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Rosół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Ryba w panierce 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), Ser żółty 30g (MLE), 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[kcal]: 2095.83 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Węglowodany ogółem: 272.61 g; suma cukrów prostych: 36.75 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68 g; Sól: 6.65 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;		
piątek 2024-06-07		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SOJ), Ryba pieczona 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z sałaty z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (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[kcal]: 1879.21 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Węglowodany ogółem: 260.78 g; suma cukrów prostych: 52.08 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.75 g;		
piątek 2024-06-07		
Dieta: 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), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (GLU, MLE),	Rosół z makaronem razowym 300g (GLU, SEL), Ryba pieczona 100g (RYB), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1966.19 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Węglowodany ogółem: 251.99 g; suma cukrów prostych: 31.39 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54 g; Sól: 7.21 g; Błonnik pokarmowy: 38.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-08		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Pałki z kurczaka w sosie miodowo-musztardowym 150g (MLE, GOR), Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), pomidor 80g, Szpinak i kielki 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.86 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; suma cukrów prostych: 49.47 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.48 g; Sól: 6.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g;		
sobota 2024-06-08		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlet 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 białych warzyw 300g (SEL), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza kuskus 160g (GLU), Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 30g, Pomidor sparzony 80g, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.59 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Węglowodany ogółem: 271.65 g; suma cukrów prostych: 68.87 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; Sól: 5.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g;		
sobota 2024-06-08		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 30g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, Szpinak i kielki 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Pasta z twarogu z natką 55g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2422.66 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; suma cukrów prostych: 43.20 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.53 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 47.06 g;		
niedziela 2024-06-09		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa minestrone 300g (SEL), Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 140g (GLU, JAJ), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), 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[kcal]: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; suma cukrów prostych: 41.32 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.62 g; Sól: 7.17 g; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;		
niedziela 2024-06-09		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Ryż na mleku 300g (MLE), 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),	Zupa grysikowa 300g (GLU, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), 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[kcal]: 2021.84 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; suma cukrów prostych: 51.86 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35 g; Sól: 6.43 g; Błonnik pokarmowy: 22.88 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-09		
Dieta: 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), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa minestrone 300g (SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60g (SEL), Kasza pęczak 160g (GLU), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.23 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Węglowodany ogółem: 261.32 g; suma cukrów prostych: 28.85 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.45 g; Sól: 6.95 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g;		
poniedziałek 2024-06-10		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa kalafiorowa 300g (MLE), Kotlet schabowy 120g (GLU, JAJ), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot 200ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.94 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Węglowodany ogółem: 279.07 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.57 g; Sól: 5.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g;		
poniedziałek 2024-06-10		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata karbowana 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z marchwi 300g, Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50g (MLE), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, bułka wrocławska 80g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1819.23 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 258.22 g; suma cukrów prostych: 48.62 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52 g; Sól: 5.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g;		
poniedziałek 2024-06-10		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),	Zupa kalafiorowa 300g (MLE), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Kasza gryczana 160g, sos pomidorowy 50g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot bez cukru 200ml,	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (GLU, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.19 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; suma cukrów prostych: 42.50 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.22 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 39.94 g;		
wtorek 2024-06-11		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ), sos pomidorowy 50g (MLE), Kasza bulgur 160g (GLU), Kompot 200ml, surówka z marchwi b/c 100g (JAJ, GOR),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1937.12 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; suma cukrów prostych: 35.63 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.82 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-11		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt 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 grysikowa 300g (GLU, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Ser biały 60g (MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1781.58 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Węglowodany ogółem: 221.84 g; suma cukrów prostych: 45.66 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.04 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;		
wtorek 2024-06-11		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g (GLU, MLE),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Kasza bulgur 160g (GLU), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Sos koperkowy 60g (SEL), Kompot bez cukru 200ml, surówka z marchwi b/c 100g (JAJ, GOR),	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2248.43 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; suma cukrów prostych: 29.81 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.62 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 47.45 g;		
środa 2024-06-12		
Dieta: 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, Rukola 5g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa kapuśniak 300g (SEL), pierogi ruskie 5szt (GLU, JAJ, MLE), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 40g, Ogórek kiszony 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1929.64 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Węglowodany ogółem: 265.28 g; suma cukrów prostych: 40.50 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.31 g; Sól: 6.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g;		
środa 2024-06-12		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, Rukola 5g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (SOJ, SEL), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 270g (GLU, MLE), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, sos jogurtowy z koperkiem 60g (MLE),	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1924.83 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; suma cukrów prostych: 71.84 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g;		
środa 2024-06-12		
Dieta: 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, Rukola 5g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (MLE), Surówka z kapusty czerwonej 100g (SEZ), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta z twarogu z koperkiem 55g (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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1940.65 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; suma cukrów prostych: 37.73 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45 g; Sól: 6.58 g; Błonnik pokarmowy: 45.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-13 Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Ser żółty 30g (<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 fasolowa 300g (<i>SEL</i>), Pierś kurczaka w sosie porowym 100g (<i>MLE</i>), surówka z białej rzepy 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>),	Leniwe z cukrem 110g (<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 karbowana 10g, pomidor 30g, Ogórek kiszony 40g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.03 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Węglowodany ogółem: 268.57 g; suma cukrów prostych: 43.47 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.99 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: 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 krem z białych warzyw 300g (<i>SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, 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[kcal]: 2018.40 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Węglowodany ogółem: 263.27 g; suma cukrów prostych: 65.28 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.26 g; Sól: 5.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Ser żółty 30g (<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, II Śniadanie: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa fasolowa 300g (<i>SEL</i>), Gulasz drobiowy 220g (<i>SEL</i>), Kasza pęczak 160g (<i>GLU</i>), surówka z białej rzepy 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot bez cukru 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (<i>JAJ, MLE</i>), Ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, Herbata 200ml, sałata karbowana 10g, Masło 10g (<i>MLE</i>), Chleb razowy 140g (<i>GLU</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2131.61 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; suma cukrów prostych: 35.43 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.41 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 45.01 g;		
piątek 2024-06-14 Dieta: 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 plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),	Rośół z makaronem 300g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ryba w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 160g (<i>MLE</i>), 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 60g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (<i>GLU</i>), Herbata 200ml, Masło 10g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.67 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Węglowodany ogółem: 267.20 g; suma cukrów prostych: 35.46 g; Tłuszcz: 94.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.59 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;		
piątek 2024-06-14 Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (<i>GLU, MLE</i>), Jajko gotowane na twardo 1szt (<i>JAJ</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 pomidorowa z ryżem 300g (<i>SOJ</i>), Pulpet z ryby 100g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane 160g (<i>MLE</i>), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (<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[kcal]: 2116.14 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Węglowodany ogółem: 271.67 g; suma cukrów prostych: 56.04 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.38 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-14		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, jogurt 100 1szt (MLE), II Śniadanie: Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g (GLU, MLE),	Rosół z makaronem razowym 300g (GLU, SEL), Pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.60 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Węglowodany ogółem: 259.96 g; suma cukrów prostych: 31.71 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; Sól: 8.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g;		
sobota 2024-06-15		
Dieta: 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 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Krupnik 300g (GLU, SEL), Bitka wp po staropolsku 120g (GLU), Kasza kuskus 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (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[kcal]: 2302.63 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; suma cukrów prostych: 42.60 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g;		
sobota 2024-06-15		
Dieta: 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),	Krupnik 300g (GLU, SEL), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron spaghetti 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110g (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[kcal]: 2218.21 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; suma cukrów prostych: 52.83 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; Sól: 5.48 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g;		
sobota 2024-06-15		
Dieta: 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 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, II Śniadanie: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (SEL), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron razowy 160g (GLU), Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (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),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.92 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; suma cukrów prostych: 47.98 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.48 g; Sól: 6.42 g; Błonnik pokarmowy: 44.35 g;		
niedziela 2024-06-16		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 300g (GLU, 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 szpinakowa 300g (MLE, SEL), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 220g (SEL), Ryż 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 50g (SEL), Pasta z twarogu z natką 55g (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[kcal]: 1930.62 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-16		
Dieta: 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), Zacierka na mleku 300g (GLU, MLE),	Zupa krem z cukinii marchwi,selera 300g (SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g (MLE), Buraczki puree 150g , Kompot 200ml , Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Pasta warzywna 50g (SEL), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g , Pomidor sparzony 60g , sałata 10g , Masło 10g (MLE), Herbata 200ml , Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1804.19 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 255.00 g; suma cukrów prostych: 58.31 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.98 g; Sól: 5.35 g; Błonnik pokarmowy: 20.73 g;		
niedziela 2024-06-16		
Dieta: 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 , II Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200g (GLU, MLE),	Zupa szpinakowa 300g (MLE, SEL), Roladka z kurczaka z warzywami 120g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g , Kompot bez cukru 200ml , Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	Pasta warzywna 50g (SEL), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g , sałata 10g , Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2160.96 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; suma cukrów prostych: 28.45 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32 g; Sól: 7.24 g; Błonnik pokarmowy: 45.53 g;		