

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 300g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa szpinakowa 300g (MLE, SEL), Kotleć mielony z pieczarką 120g (GLU, JAJ, GOR), Ziemniaki gotowane 160g, Mizeria 100g (MLE), Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.34 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Węglowodany ogółem: 268.38 g; suma cukrów prostych: 40.59 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.51 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Ryż na mleku 300g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, 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), Cukinia pieczona 100g, Kasza kuskus 160g (GLU), Kompot 200ml,	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Ser biały 60g (MLE), szynka drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1921.64 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Węglowodany ogółem: 265.70 g; suma cukrów prostych: 42.49 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 19.38 g;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Rzodkiewka 45g, 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 szpinakowa 300g (MLE, SEL), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g (GLU, JAJ), Kasza gryczana 160g, Mizeria 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g (MLE),	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100g (JAJ, MLE, SEL), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.56 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; suma cukrów prostych: 35.95 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.97 g; Sól: 6.88 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g;		
wtorek 2024-07-02		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (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 brokułowa 300g (MLE, SEL), Kurczak po marokańsku 220g, Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.21 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; suma cukrów prostych: 53.29 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.07 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g;		
wtorek 2024-07-02		
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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (SOJ, SEL), Palki z kurczaka pieczone 150g, Sos z natki pietruszki 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.15 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; suma cukrów prostych: 75.80 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.02 g; Sól: 5.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (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: Jogurt z pomarańczą 180g (GLU, MLE),	Zupa brokułowa 300g (MLE, SEL), Pałki z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g (SEL),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), pomidory 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.80 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; suma cukrów prostych: 36.02 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 44.30 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Paszтет 55g (GLU, 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 z ciecierzycy 300g (SEL), Lazania warzywna 270g (GLU, MLE), surówka z pomidora i sałaty 100g (MLE), Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 80g (SEL), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), 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[kcal]: 2175.25 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; suma cukrów prostych: 45.23 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.91 g; Sól: 6.75 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 300g (MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Rośół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Pierogi z serem polane jogurtem 6szt (GLU, JAJ, MLE), Brzoskwinia 40g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 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[kcal]: 2327.46 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; suma cukrów prostych: 70.69 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.22 g; Sól: 6.00 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g;		
środa 2024-07-03		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Paszтет 55g (GLU, 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 białym 200g (GLU, MLE),	Zupa z ciecierzycy 300g (SEL), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt (JAJ, MLE), sos jogurtowo-koperkowy 60g (MLE), surówka z pomidora i sałaty 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml,	Pasta warzywna z cukinią 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,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.86 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; suma cukrów prostych: 33.65 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.86 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 49.85 g;		
czwartek 2024-07-04		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (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),	Barszcz ukraiński 300g (SOJ, MLE, SEL), Eskalopki schabowe w sosie śliwkowym 120g (MLE), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2108.92 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; suma cukrów prostych: 70.12 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.43 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04 Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza jęczmienna 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml,	Naleśnik z serem 1szt (GLU, JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1840.56 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Węglowodany ogółem: 247.89 g; suma cukrów prostych: 44.57 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.43 g; Sól: 5.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g (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: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza gryczana 160g, Surówka z ogórków kiszonych 100g (GOR), Kompot bez cukru 200ml,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g (JAJ, MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Chleb razowy 140g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.78 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g; suma cukrów prostych: 37.25 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.98 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 43.30 g;		
piątek 2024-07-05 Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 40g, Szpinak i kielki 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, Surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot 200ml,	Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), Ser żółty 30g (MLE), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.30 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 238.11 g; suma cukrów prostych: 35.20 g; Tłuszcz: 89.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.24 g; Sól: 7.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g;		
piątek 2024-07-05 Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 300g (GLU, MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, Szpinak i kielki 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (SOJ), Pulpet z ryby 100g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z sałaty z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml, Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (SEL),	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]: 1976.95 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 257.19 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69 g; Sól: 6.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.37 g;		
piątek 2024-07-05 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 40g, Szpinak i kielki 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, Surówka z kapusty kiszonej 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, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Chleb razowy 140g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.98 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Węglowodany ogółem: 244.23 g; suma cukrów prostych: 30.24 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.74 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),	Zupa jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Pieczeń mięsna w sosie chrzanowym 140g (GLU, JAJ), surówka z pomidora z jogurtem 100g (MLE), Kompot 200ml, Kasza pęczak 160g (GLU),	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Pasta z twarogu z koperkiem 80g (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[kcal]: 2268.55 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; suma cukrów prostych: 35.95 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.16 g; Sól: 6.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Zupa krem z cukinii marchwi, seler 300g (SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ryż 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Salatka makaronowa z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), Plastry pieczonych warzyw 80g (SEL), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1999.77 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; suma cukrów prostych: 50.69 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.60 g; Sól: 5.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlęt z warzywami 100g (JAJ, MLE, SEL), 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 jarzynowa z fasolką 300g (MLE, SEL), Pierś z kurczaka pieczona 100g, Ryż brązowy 160g, surówka z pomidora z jogurtem 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Salatka z makaronu razowego z natką pietruszki i szynką 110g (GLU), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), pomidor 80g, Herbata 200ml, Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE), Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2003.76 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Węglowodany ogółem: 248.33 g; suma cukrów prostych: 27.24 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.93 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g;		
niedziela 2024-07-07		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 300g (GLU, MLE), Ser żółty 30g (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),	Żurek z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Pierś kurczaka w sosie z brokułami 120g (MLE), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml,	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, 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]: 2084.66 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; suma cukrów prostych: 45.52 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; Sól: 7.22 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g;		
niedziela 2024-07-07		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 300g (GLU, 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),	Zupa grysikowa 300g (GLU, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g, Marchewka w kostce gotowana 100g, Kompot 200ml, Sos koperkowy 60g (SEL),	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1878.10 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 251.13 g; suma cukrów prostych: 46.35 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.67 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07		Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
jogurt 100 1szt (MLE), Ser żółty 30g (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: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Żurek z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy 60g (SEL),	Pasta warzywna 55g (SEL), Pasta jajeczna z koperkiem 55g (JAJ, 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]: 2105.64 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Węglowodany ogółem: 271.40 g; suma cukrów prostych: 36.32 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.60 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g;		