

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-13		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omelet 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 grochowa 300g (SEL), Udko z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g (GLU), Mizeria 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g (SEL),	Salatka 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]: 2678.63 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; suma cukrów prostych: 26.51 g; Tłuszcz: 120.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.52 g; Sól: 9.17 g; Błonnik pokarmowy: 48.78 g;		
środa 2024-08-14		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, 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 ogórkowa 300g (MLE, SEL), Lazania ze szpinakiem i fetą 270g (GLU, MLE), surówka z pomidora i sałaty 100g (MLE), Kompot 200ml, sos jogurtowo-koperkowy 60g (MLE),	Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g (GLU), Herbata 200ml, Masło 10g (MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2100.85 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; suma cukrów prostych: 42.52 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.72 g; Sól: 6.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g;		
środa 2024-08-14		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, MLE), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 80g, sałata 10g, Masło 10g (MLE), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g (GLU),	Rośół z makaronem 300g (GLU, JAJ, SEL), Risotto wegetariańskie z tofu 300g (SOJ, SEL), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml,	Pasta z twarogu z natką 55g (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]: 2097.19 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Węglowodany ogółem: 279.63 g; suma cukrów prostych: 41.90 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g;		
środa 2024-08-14		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
jogurt 100 1szt (MLE), Paszтет 55g (GLU, JAJ, 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: Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g (MLE),	Zupa ogórkowa 300g (MLE, SEL), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt (JAJ, MLE), surówka z pomidora i sałaty 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml, sos jogurtowo-koperkowy 60g (MLE),	Pasta z twarogu z natką 55g (MLE), Jajko gotowane na twardo 0.5szt (JAJ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g (GLU, SOJ, MLE), sałata 10g, Chleb razowy 140g (GLU), Masło 10g (MLE), Herbata 200ml,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.93 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Węglowodany ogółem: 239.25 g; suma cukrów prostych: 39.36 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.81 g; Sól: 7.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g;		
czwartek 2024-08-15		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
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),	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza kuskus 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot 200ml,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), 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]: 2116.76 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Węglowodany ogółem: 280.61 g; suma cukrów prostych: 47.07 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; Sól: 5.76 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15 Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
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), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron 160g (GLU), Cukinia pieczona 100g , Kompot 200ml ,	Leniwe z cukrem 110g (GLU, JAJ, MLE), 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]: 2106.03 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; suma cukrów prostych: 54.78 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; Sól: 4.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.68 g;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
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: Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g ,	Zupa krem z białych warzyw 300g (SEL), Sos boloński lekkostrawny wp 220g (SEL), Makaron razowy 160g (GLU), surówka z białej rzepy 100g (JAJ, GOR), Kompot bez cukru 200ml ,	Naleśnik gryczany z serem 1szt (JAJ, MLE), 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]: 2327.68 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; suma cukrów prostych: 42.98 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; Sól: 6.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.99 g;		
piątek 2024-08-16 Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Makaron 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),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Ryba na szpinaku 100g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 160g , 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]: 1890.93 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 254.01 g; suma cukrów prostych: 33.05 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.91 g; Sól: 6.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g;		
piątek 2024-08-16 Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Makaron 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 ryżanka 300g (SEL), 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),	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]: 1823.60 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; suma cukrów prostych: 44.25 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g;		
piątek 2024-08-16 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), 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),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (MLE, 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),	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]: 1838.05 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Węglowodany ogółem: 252.70 g; suma cukrów prostych: 31.48 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.04 g; Sól: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 39.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-17		
Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (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 kapuśniak 300g (SEL), Eskalopki drobiowe w sosie koperkowym 120g (MLE), Kasza bulgur 160g (GLU), pomidor z cebulą dymką 100g (MLE), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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]: 2015.97 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; suma cukrów prostych: 44.56 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.01 g;		
sobota 2024-08-17		
Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA		
Pieczony omlęt 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 cukinii 300g (SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, 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]: 1945.27 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Węglowodany ogółem: 280.29 g; suma cukrów prostych: 66.51 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.67 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;		
sobota 2024-08-17		
Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		
Pieczony omlęt ze szpinakiem i cukinią 100g (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 żółtym 200g (GLU, MLE),	Zupa kapuśniak 300g (SEL), Gulasz drobiowy 220g (SEL), Kasza bulgur 160g (GLU), pomidor z cebulą dymką 100g (MLE), Kompot bez cukru 200ml,	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g (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]: 2215.61 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; suma cukrów prostych: 30.32 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.61 g; Sól: 7.96 g; Błonnik pokarmowy: 48.56 g;		
niedziela 2024-08-18		
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 szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Pulpet wp w sosie pomidorowym 120g (GLU, JAJ, MLE), 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]: 2101.55 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Węglowodany ogółem: 245.12 g; suma cukrów prostych: 32.81 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.67 g; Sól: 6.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g;		
niedziela 2024-08-18		
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),	Barszcz czerwony lekkostrawny 300g (SOJ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), Sos koperkowy 60g (SEL), Ziemniaki gotowane 160g, 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]: 1928.81 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Węglowodany ogółem: 233.57 g; suma cukrów prostych: 62.94 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.80 g; Sól: 5.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		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 szczawiowa z jajkiem 300g (JAJ, MLE, SEL), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL), 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]: 2157.19 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Węglowodany ogółem: 240.86 g; suma cukrów prostych: 23.87 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.20 g;		