

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Barszcz ukraiński 300g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka w panierce 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 160g, Mizeria 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml,	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; suma cukrów prostych: 75.68 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.83 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza kuskus 160g ( <b>GLU</b> ), Cukinia pieczona 100g, Kompot 200ml, sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ),	Ryż zapiekany z jabłkiem 110g, szynka drobiowa 2 40g, Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2119.43 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; suma cukrów prostych: 50.54 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa krem z białych warzyw 300g ( <b>SEL</b> ), Pieczeń mięsna ze szpinakiem 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza pęczak 160g ( <b>GLU</b> ), Mizeria 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot bez cukru 200ml, sos pomidorowy 50g ( <b>MLE</b> ),	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z koperkiem 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Herbata 200ml, pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2097.08 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; suma cukrów prostych: 40.38 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99 g; Sól: 7.01 g; Błonnik pokarmowy: 41.90 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Bitka wp w sosie myśliwskim 120g ( <b>GOR</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot 200ml, Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ),	Makaron z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2201.94 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; suma cukrów prostych: 45.28 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.83 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Krupnik 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Palki z kurczaka pieczone 150g, Ziemniaki gotowane 160g, Sałata z gotowanego buraczka z natką 100g, Kompot 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Makaron z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2186.21 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Węglowodany ogółem: 271.80 g; suma cukrów prostych: 48.78 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46 g; Sól: 5.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), papryka 40g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt z pomarańczą 180g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa brokułowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g, Kasza bulgur 160g ( <b>GLU</b> ), Surówka z kapusty czerwonej 100g ( <b>SEZ</b> ), Kompot bez cukru 200ml, Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ),	Makaron razowy z serem i jogurtem 110g ( <b>GLU, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2348.70 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Węglowodany ogółem: 303.28 g; suma cukrów prostych: 39.74 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.85 g; Sól: 7.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.15 g;		
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet jajeczny 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor z cebulą dymką 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml, Ziemniaki gotowane 160g,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2233.09 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 270.71 g; suma cukrów prostych: 60.16 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.48 g; Sól: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g;		
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 300g ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Barszcz czerwony lekkostrawny 300g ( <b>SOJ</b> ), Lazania ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 270g ( <b>GLU, MLE</b> ), Marchewka mini gotowana 100g, Kompot 200ml, sos jogurtowo-koperkowy 60g ( <b>MLE</b> ),	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2144.11 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; suma cukrów prostych: 65.53 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.31 g; Sól: 6.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g;		
<b>środa 2024-09-04</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), pomidor z cebulą dymką 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 60g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2302.30 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; suma cukrów prostych: 45.35 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; Sól: 8.03 g; Błonnik pokarmowy: 42.73 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa 300g ( <b>MLE, SEL</b> ), Spaghetti bolognese 300g ( <b>GLU</b> ), surówka z białej rzepy 100g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <b>JAJ, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2050.71 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Węglowodany ogółem: 272.96 g; suma cukrów prostych: 32.73 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.78 g; Sól: 5.50 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa krem z marchwi 300g, Gulasz drobiowy 220g ( <i>SEL</i> ), Kasza jaglana 160g, Buraczki puree 150g, Kompot 200ml,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), szynka drobiowa 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1728.17 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Węglowodany ogółem: 221.05 g; suma cukrów prostych: 35.80 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09 g; Sól: 5.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.62 g;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180g ( <i>GLU, MLE</i> ),	Zupa szpinakowa 300g ( <i>MLE, 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,	Galeretka warzywna z kurczakiem 140g ( <i>JAJ, SEL</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <i>JAJ</i> ), pomidor 60g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1907.74 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Węglowodany ogółem: 253.02 g; suma cukrów prostych: 33.54 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 45.17 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</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> ),	Zupa neapolitanka z makaronem 300g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryba w cieście naleśnikowym 100g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g,	Pasta warzywna 55g ( <i>SEL</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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1832.48 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Węglowodany ogółem: 239.06 g; suma cukrów prostych: 20.61 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.89 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 300g ( <i>GLU, MLE</i> ), Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata karbowana 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba pieczona 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100g ( <i>MLE, SEL</i> ), Sos z natki pietruszki 60g ( <i>SEL</i> ),	Pasta warzywna 55g ( <i>SEL</i> ), Ser biały 60g ( <i>MLE</i> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <i>GLU</i> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1804.96 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; suma cukrów prostych: 36.25 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.24 g; Sól: 5.16 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pasta jajeczna z natką pietruszki 55g ( <i>JAJ, MLE</i> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), papryka 30g, Ogórek plastry 30g, sałata karbowana 10g, Chleb razowy 140g ( <i>GLU</i> ), Masło 10g ( <i>MLE</i> ), Herbata 200ml, jogurt 100 1szt ( <i>MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150g,	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300g ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryba pieczona 100g ( <i>RYB</i> ), Ziemniaki gotowane 160g, Surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos z natki pietruszki 60g ( <i>SEL</i> ),	Pasta warzywna 55g ( <i>SEL</i> ), Ser żółty 30g ( <i>MLE</i> ), wędlina 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,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1806.32 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 231.54 g; suma cukrów prostych: 24.60 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.50 g; Sól: 6.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Pieczone omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Rolada wp z szynką i serem w sosie 120g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ), Surówka z białej kapusty 100g, Kompot 200ml, Kasza gryczana 160g,	Naleśnik z serem 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, sałata karbowana 10g, Herbata 200ml, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2377.31 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; suma cukrów prostych: 51.11 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.45 g; Sól: 7.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;		
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Pieczone omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( <b>SOJ</b> ), Pulpety drobiowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza jęczmienna 160g ( <b>GLU</b> ), Buraczki puree 120g, Kompot 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ),	Naleśnik z serem 1szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Herbata 200ml, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), szynka drobiowa 2 40g, sałata karbowana 10g, Ser biały 60g ( <b>MLE</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2236.14 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; suma cukrów prostych: 67.50 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.02 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g;		
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>		
Pieczone omlet z warzywami 100g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 40g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200g ( <b>GLU, MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300g ( <b>MLE</b> ), Pulpety drobiowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Kasza gryczana 160g, Surówka z białej kapusty 100g, Kompot bez cukru 200ml, Sos koperkowy na mleku roślinnym 60g ( <b>SEL</b> ),	Naleśnik gryczany z serem 1szt ( <b>JAJ, MLE</b> ), sałata karbowana 10g, wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 80g, Herbata 200ml, Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2299.33 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Węglowodany ogółem: 259.04 g; suma cukrów prostych: 35.06 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.37 g; Sól: 6.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA PODSTAWOWA</b>		
Makaron na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa 300g ( <b>SEL</b> ), Udko w sosie BBQ 150g, Ryż 160g, surówka z pomidora i sałaty 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 40g, sałata 10g, Pieczywo mieszane 130g ( <b>GLU</b> ), Herbata 200ml, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2066.36 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; suma cukrów prostych: 32.29 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.03 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.35 g;		
<b>niedziela 2024-09-08</b>		
<b>Dieta: NFZ DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>		
Makaron na mleku 300g ( <b>GLU, MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Plastry pieczonych warzyw 80g ( <b>SEL</b> ), sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),	Zupa krem z cukinii 300g ( <b>SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane 160g, surówka z sałaty z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), szynka drobiowa 2 40g, Pomidor sparzony 60g, sałata 10g, Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Bułka wrocławska 80g ( <b>GLU</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 1941.25 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Węglowodany ogółem: 242.33 g; suma cukrów prostych: 44.79 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; Sól: 5.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.34 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: NFZ		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-08		Dieta: NFZ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
jogurt 100 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu z koperkiem 55g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka 45g, Ogórek plastry 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko z jogurtem i cynamonem 180g ( <b>MLE</b> ),	Zupa fasolowa 300g ( <b>SEL</b> ), Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( <b>SEL</b> ), Sos jarzynowy 60g ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy 160g, surówka z pomidora i sałaty 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot bez cukru 200ml,	Paszтет 55g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( <b>JAJ</b> ), wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), pomidor 30g, sałata 10g, Chleb razowy 140g ( <b>GLU</b> ), Masło 10g ( <b>MLE</b> ), Herbata 200ml, Ogórek kiszony 40g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2000.63 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g; suma cukrów prostych: 35.36 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.49 g;		