

SZPITAL

OKRES: 25 GRUDNIA 2023 - 31 GRUDNIA 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2536 kcal

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta lekkostrawna -matki karmiące

Poniedziałek 25.12.2023r.	Wtorek 26.12.2023r.	Środa 27.12.2023r.	Czwartek 28.12.2023r.	Piątek 29.12.2023r.	Sobota 30.12.2023r.	Niedziela 31.12.2023r.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Bułka pszenna zwykła Masło ekstra pierś z indyka gotowana serek kremowy twarogowy Hochland 30g Sałata Pomidor Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Polędwica sopocka Miód pszczeli Sałatka grecka - 60g Kielki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem <u>płatki owsiane na mleku - 300g</u> Mandarynki	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra <u>pastą rybną z warzywami - 50g</u> Jaja kurze całe, gotowane Sałata Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland 30g <u>zupa mleczna płatki orkiszowe - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Parówki popularne, wieprzowo - wołowe Dżem śliwkowy, niskosłodzony Kielki - różne rodzaje Pomidor <u>zupa mleczna kasza bulgur - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem II śniadanie <u>koktajl szpinakowo-bananowy - 1 porcja</u> Obiad <u>Zupa dyniowa - 400g</u> <u>makaron z serem i masłem - 350g</u> <u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Kielki - różne rodzaje serek puszysty Tartare 20g Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidory koktajlowe <u>zupa mleczna płatki jęczmienne - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem Jabłko II śniadanie Ciasto drożdżowe Obiad <u>Zupa krupnik - 400g</u> <u>Ryba po grecku - 1 porcja</u> Ryż biały, gotowany <u>warzywa z wody skropione olejem - 150g</u> kompot owocowy - 150g Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland 30g Brokuły, gotowane Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Serek wiejski lekki	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha Pomidor Kefir, 1,5% tłuszczu Jaja kurze całe, gotowane Sałata Herbata czarna, napar z cukrem II śniadanie <u>Jabłko pieczone z miodem i rodzynekami - 1 porcja</u> Obiad <u>Zupa kalafiorowa (400 g) - 400g</u> <u>pieczeń wieprzowa w sosie własnym - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna, perłowa <u>sałata lodowa z jogurtem naturalnym - 150g</u> kompot owocowy - 250g Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka wiejska Sałata Pomidor Dżem śliwkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Jogurt owocowy (różne smaki)	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kielki - różne rodzaje Szynka wiejska <u>Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g</u> Pomidor Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Herbata czarna, napar z cukrem II śniadanie Jogurt owocowy (różne smaki) Obiad Udko gotowane (150 g) (produkt) Ziemniaki, gotowane Marchewka, gotowana, zasmażana <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>Zupa wiejska z lanymi kluskami - 400g</u> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Sałata Twarożek z koperkiem (70 g) (produkt) Pomidor Miód pszczeli Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Banan
E [kcal]: 2154.64 , E [kJ]: 9065.24 , B [g]: 97.49 , T [g]: 74.5	E [kcal]: 2306.04 , E [kJ]: 9724.39 , B [g]: 86.74 , T [g]: 70.27	E [kcal]: 2354.58 , E [kJ]: 9889.77 , B [g]: 102.19 , T [g]: 80.59	E [kcal]: 2611.69 , E [kJ]: 10991.2 , B [g]: 88.79 , T [g]: 83.9	E [kcal]: 2941.01 , E [kJ]: 12352.9 , B [g]: 119.43 , T [g]: 109.63	E [kcal]: 2961.13 , E [kJ]: 12460.6 , B [g]: 120.02 , T [g]: 86.98	E [kcal]: 2422.48 , E [kJ]: 10206.04 , B [g]: 106.32 , T [g]: 74.67

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta lekkostrawna -matki karmiącej

PONIEDZIAŁEK 25.12.2023R.

Śniadanie

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 707.9kcal | E [kJ]: 2979.2kJ | B [g]: 25.92g | T [g]: 28.73g | W [g]: 88.16g | Sól [g]: 2.42g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17.81g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.85g | Cukier [g]: 24.89g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
pierś z indyka gotowana - 50g
serek kremowy twarogowy Hochland 30g - 30g
Sałata - 15g
Pomidor - 50g
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem - 240g (1 szklanka)
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

II śniadanie

Waga [g]: 150g | E [kcal]: 128kcal | E [kJ]: 537kJ | B [g]: 7.4g | T [g]: 1.9g | W [g]: 20.7g | Sól [g]: 0g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 1.2g | Błonnik pokarmowy [g]: 0g | Cukier [g]: 20.7g

Jogurt owocowy (różne smaki) - 150g

Obiad

Waga [g]: 1232.4g | E [kcal]: 609.24kcal | E [kJ]: 2565.34kJ | B [g]: 38.39g | T [g]: 16.51g | W [g]: 85.98g | Sól [g]: 1.6g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.74g | Błonnik pokarmowy [g]: 17.46g | Cukier [g]: 22.17g

rosół z makaronem - 400g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 67.8g
Makaron czterojęuczny, gotowany - 33.9g
Kurkuma mielona - 1.1g (1 i 1/10 szczypty)
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 1.1g (gramy)
Sól biała - 1.1g (gramy)
Pieprz czarny - 1.1g (gramy)
Woda - 271g (1 i 1/10 szklanki)
Kura, tuszka - 22.6g

Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 400g

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g
Majeranek suszony - 1g (1 szczypta)
Tymianek suszony - 1g (1 szczypta)
Mąka pszenna, typ 500 - 7g (1 łyżeczka)
Kostka warzywna bez glutaminianu sodu - 2g (1/4 kostki)
Woda - 120g (1/2 szklanki)
Liście laurowe, suszone - 1g (1 liść)
Ziele angielskie całe - 1g (1 sztuka)

Ziemniaki, gotowane - 200g

Buraki zasmażane - 150g

kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86.7g
Cukier - 2g (gramy)
Woda - 161g

rosół z makaronem:

Rosół z makaronem

Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie:

- Schab pokroić w plastry o grubości około 1,5 cm i lekko rozbić tłuczkiem. Kawałki mięsa posypać z obu stron majerankiem, tymiankiem, pieprzem oraz solą. Obtoczyć je w mące, a następnie "smażyć" beztłuszczowo na patelni teflonowej lub ceramicznej (krótką chwilę z każdej strony) krótką chwilę.
- Przygotować bulion z kostki bez glutaminianu sodu oraz wrzątku.
- Mięso przełożyć do rondelka. Całość zalać bulionem, taką ilością, aby pokrył mięso. Dodać liść laurowy oraz dwa ziele angielskie. Przykryć i dusić na wolnym ogniu około godzinę lub półtorej - należy sprawdzić widelcem czy mięso jest miękkie.
- Następnie schab wyjąć z sosu, a liść laurowy i ziele wyrzucić. Po czym blendować sos pozostały w garnku. Po zblendowaniu gotować sos do momentu, aż zbędna woda odparuje i konsystencja sosu zrobi się gęściejsza. Kiedy sos uzyska pożądaną, aksamitną konsystencję, włożyć do niego kawałki schabu i je podgrzać.

kompot owocowy:

kompot owocowy jest użyte 7 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Kolacja

Waga [g]: 507g | E [kcal]: 580.5kcal | E [kJ]: 2443.7kJ | B [g]: 18.88g
| T [g]: 23.56g | W [g]: 75.72g | Sól [g]: 1.29g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 11.78g | Błonnik pokarmowy [g]: 3.39g | Cukier
[g]: 21.62g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

pasta z mięsa drobiowego z warzywami - 70g

Kurczak, tuszka - 43.8g

Marchew, gotowana - 10.9g

Pietruszka, korzeń - 8.8g

Seler korzeniowy - 3.2g

Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 1.1g

Olej rzepakowy - 2.2g

Pomidor - 50g

serek kremowy twarogowy Hochland 30g -
17g

Kiełki - różne rodzaje - 5g (1 łyżeczka)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

pasta z mięsa drobiowego z warzywami:

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 130g | E [kcal]: 129kcal | E [kJ]: 540kJ | B [g]: 6.9g | T [g]:
3.8g | W [g]: 16.6g | Sól [g]: 0.1g | Kwasy tłuszczowe nasycone
(SFA) [g]: 2.3g | Błonnik pokarmowy [g]: 0.04g | Cukier [g]: 15.1g

Serek homogenizowany waniliowy - 130g (1 kubeczek)

WTOREK 26.12.2023R.

Śniadanie

Waga [g]: 861.7g | E [kcal]: 883.5kcal | E [kJ]: 3730.7kJ | B [g]: 34.14g | T [g]: 24.69g | W [g]: 134.58g | Sól [g]: 2.33g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.73g | Błonnik pokarmowy [g]: 5.27g | Cukier [g]: 35.46g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Półdewica sopocka - 50g

Miód pszczeli - 30g

Sałatka grecka - 60g

Pomidor - 26.9g (1/4 sztuki małej)

Sałata - 6.7g (1 i 1/3 liścia)

Ser typu Feta - 8.1g (1/2 plastra)

Kiełki - różne rodzaje - 5g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

płatki owsiane na mleku - 300g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 276g (1 i 1/5 szklanki)

Płatki owsiane - 24g (2 i 1/3 łyżki)

Mandarynki - 70g (1 sztuka)

Sałatka grecka:

1. Wymieszać umyte i pokrojone warzywa.
2. Dodać fetę pokrojoną w kostkę.
3. skropić oliwą z oliwek i posypać suszonym oregano.

płatki owsiane na mleku:

II śniadanie

Waga [g]: 100g | E [kcal]: 57kcal | E [kJ]: 244kJ | B [g]: 0.6g | T [g]: 0.3g | W [g]: 12.2g | Sól [g]: 0.01g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 0.05g | Błonnik pokarmowy [g]: 1.7g | Cukier [g]: 11.5g

Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) - 100g (1 opakowanie)

Obiad

Waga [g]: 1249.26g | E [kcal]: 870.24kcal | E [kJ]: 3659.89kJ | B [g]: 32.36g | T [g]: 27.71g | W [g]: 134.67g | Sól [g]: 1.43g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.15g | Błonnik pokarmowy [g]: 23.43g | Cukier [g]: 32.41g

Zupa brokułowa - 400g

Brokuły - 135g (1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnio - 81.1g (1 i 0.08 sztuki)
Cebula - 108g (1 i 0.08 sztuki)
Olej rzepakowy - 10.8g (1 i 0.08 łyżki)
Szczypiorek - 10.8g (2 i 1/10 łyżki)
Śmietana, 18% tłuszczu - 27g (1 i 0.08 łyżki)
Czosnek - 3.2g (1/2 ząbka)
Marchew - 13g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń - 10.8g

risotto z mięsem i warzywami - 350g

Ryż biały - 73g
Wieprzowina, łopatka - 60.8g
Cukinia - 60.8g
Papryka czerwona - 60.8g
Kukurydza konserwowa - 30.4g (gramy)
Marchew - 60.8g
Sól biała - 0.73g (gramy)
Pieprz czarny - 0.24g (gramy)
Olej rzepakowy - 2.4g (gramy)

sos pomidorowy - 150g

Passata - przetarte pomidory - 26.7g (1/10 szklanki)
Śmietana, 18% tłuszczu - 7.4g
Mąka pszenna, typ 500 - 4.6g (gramy)
Sól biała - 0.14g
Papryka w proszku - 0.05g
Woda - 111g

Pomidor - 100g (gramy)

kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86.7g
Cukier - 2g (gramy)
Woda - 161g

Zupa brokułowa

risotto z mięsem i warzywami:

sos pomidorowy:

kompot owocowy:

kompot owocowy jest użyte 7 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Kolacja

Waga [g]: 480g | E [kcal]: 452.1kcal | E [kJ]: 1907.8kJ | B [g]: 17.74g | T [g]: 17.09g | W [g]: 58.55g | Sól [g]: 2.42g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 10.57g | Błonnik pokarmowy [g]: 1.87g | Cukier [g]: 16.42g

Bułka pszenna zwykła - 70g

Masło ekstra - 15g

szynka konserwowa wieprzowa parzona - 50g

Serek twarogowy, ziarnisty - 50g

Pomidor - 30g

Sałata - 15g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 240g | E [kcal]: 43.2kcal | E [kJ]: 182kJ | B [g]: 1.9g | T [g]: 0.48g | W [g]: 9.1g | Sól [g]: 1.2g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 0.12g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.6g | Cukier [g]: 6.2g

Sok pomidorowy - 240g (1 szklanka)

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -matki karmiące

ŚRODA 27.12.2023R.

Śniadanie

Waga [g]: 844.92g | E [kcal]: 854.02kcal | E [kJ]: 3585.11kJ | B [g]: 35.73g | T [g]: 32.98g | W [g]: 106.78g | Sól [g]: 1.63g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17.29g | Błonnik pokarmowy [g]: 5.74g | Cukier [g]: 39.78g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

pasta rybna z warzywami - 50g

Tilapia, świeży - 23.8g

Marchew - 7.9g (gramy)

Seler korzeniowy - 7.9g (gramy)

Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.32g

Olej rzepakowy - 2g

Kasza jagłana, gotowana - 7.9g (gramy)

Sól biała - 0.08g

Pieprz biały - 0.02g (gramy)

Jaja kurze całe, gotowane - 55g (1 sztuka)

Salata - 15g

Pomidor - 30g

serek kremowy twarogowy Hochland 30g - 30g

zupa mleczna płatki orkiszowe - 300g

Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu - 276g (1 i 1/5 szklanki)

Płatki orkiszowe - 24g (gramy)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

pasta rybna z warzywami:

zupa mleczna płatki orkiszowe:

II śniadanie

Waga [g]: 130g | E [kcal]: 129kcal | E [kJ]: 540kJ | B [g]: 6.9g | T [g]: 3.8g | W [g]: 16.6g | Sól [g]: 0.1g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 2.3g | Błonnik pokarmowy [g]: 0.04g | Cukier [g]: 15.1g

Serek homogenizowany waniliowy - 130g (1 kubeczek)

Obiad

Waga [g]: 1216.49g | E [kcal]: 773.56kcal | E [kJ]: 3242.16kJ | B [g]: 41.26g | T [g]: 26.75g | W [g]: 100.97g | Sól [g]: 2.82g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4.57g | Błonnik pokarmowy [g]: 18.86g | Cukier [g]: 20.79g

zupa koperkowa z ryżem - 400g

Marchew - 21.6g
Pietruszka, korzeń - 10.8g
Ziemniaki, średnio - 86.2g
Ryż biały - 21.6g
Sól biała - 1.1g
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.32g (gramy)
Woda - 215g
Kurczak, tuszka - 43.1g
Ziemniaki, gotowane - 200g

sałata lodowa z pomidorami sosem winegret - 150g

Sałata lodowa - 98.7g (1/4 sztuki)
Pomidory koktajlowe - 42.3g
Olej rzepakowy - 7.1g (2/3 łyżki)
Sok z cytryny - 0.85g (1/10 łyżki)
Cukier - 0.7g
Sól biała - 0.28g (1/10 szczypty)
Pieprz czarny - 0.14g (1/10 szczypty)

kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86.7g
Cukier - 2g (gramy)
Woda - 161g

kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie - 1 porcja

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100g
Marchew - 40g
Pietruszka, korzeń - 30g
Seler korzeniowy - 20g
Olej rzepakowy - 10g (1 łyżka)
Sól biała - 1g
Pieprz biały - 1g (1 szczypta)
Zioła prowansalskie - 1g (1 szczypta)
Śmietanka, 30% tłuszczu - 10g (1 łyżka)
Mąka pszenna, typ 500 - 3g (1/2 łyżeczki)
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 1g (1 szczypta)

zupa koperkowa z ryżem:

sałata lodowa z pomidorami sosem winegret:

kompot owocowy:

kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie:

kompot owocowy jest użyte 7 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Kolacja

Waga [g]: 505g | E [kcal]: 518kcal | E [kJ]: 2188.5kJ | B [g]: 17.66g | T [g]: 16.42g | W [g]: 77g | Sól [g]: 1.12g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 9.93g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.77g | Cukier [g]: 17.89g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
Twarożek z koperkiem (70 g) (produkt) - 70g
Sałata - 15g
Pomidor - 50g
Kiełki - różne rodzaje - 5g
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 160g | E [kcal]: 80kcal | E [kJ]: 334kJ | B [g]: 0.64g | T [g]: 0.64g | W [g]: 19.4g | Sól [g]: 0.01g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 0.06g | Błonnik pokarmowy [g]: 3.2g | Cukier [g]: 15.5g

Jabłko - 160g (1 sztuka)

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej
dieta lekkostrawna -matki karmiące

CZWARTEK 28.12.2023R.

Śniadanie

Waga [g]: 810g | E [kcal]: 902.1kcal | E [kJ]: 3784.3kJ | B [g]: 27.94g
| T [g]: 37.34g | W [g]: 116.64g | Sól [g]: 2.44g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17.49g | Błonnik pokarmowy [g]: 5.76g | Cukier [g]: 39.64g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Parówki popularne, wieprzowo - wołowe - 60g (1 sztuka duża)

Dżem śliwkowy, niskostodzony - 30g (1 łyżka)

Kiełki - różne rodzaje - 5g

Pomidor - 50g

zupa mleczna kasza bulgur - 300g

Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 276g (1 i 1/5 szklanki)

Kasza bulgur - 24g (gramy)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

zupa mleczna kasza bulgur:

II śniadanie

Waga [g]: 247g | E [kcal]: 154.3kcal | E [kJ]: 651.7kJ | B [g]: 9.31g | T [g]: 4.16g | W [g]: 20.35g | Sól [g]: 0.33g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 2.45g | Błonnik pokarmowy [g]: 0.86g | Cukier [g]: 14.62g

koktajl szpinakowo-bananowy - 1 porcja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200g

Szpinak - 15g

Banan - 32g (1/4 sztuki)

koktajl szpinakowo-bananowy:

Obiad

Waga [g]: 1150.44g | E [kcal]: 714.49kcal | E [kJ]: 3011.9kJ | B [g]: 24.89g | T [g]: 13.91g | W [g]: 130.84g | Sól [g]: 1.53g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.54g | Błonnik pokarmowy [g]: 16.03g | Cukier [g]: 25.3g

Zupa dyniowa - 400g

Dynia piżmowa - 61.4g

Ziemniaki, średnio - 123g

Masło ekstra - 1.6g (gramy)

Śmietanka, 30% tłuszczu - 8.2g

Imbir w proszku - 0.12g (gramy)

Sól biała - 1.2g (gramy)

Pieprz biały - 0.12g (gramy)

Woda - 205g

makaron z serem i masłem - 350g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 43g (gramy)

Makaron dwujajeczny, gotowany - 301g

Masło ekstra - 6g (3/4 łyżeczki)

surówka marchewka z jabłkiem - 150g

Marchew - 112g (gramy)

Jabłko - 33.6g

Sok z cytryny - 1.1g (1/4 łyżeczki)

Cukier - 3.4g (1 i 1/10 szczypty)

kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86.7g

Cukier - 2g (gramy)

Woda - 161g

Zupa dyniowa:

makaron z serem i masłem:

surówka marchewka z jabłkiem:

kompot owocowy:

kompot owocowy jest użyte 7 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -matki karmiące

Kolacja

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 549.8kcal | E [kJ]: 2319.3kJ | B [g]: 18.95g
| T [g]: 20.49g | W [g]: 74.38g | Sól [g]: 2.26g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 12.56g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.46g | Cukier
[g]: 15.84g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
Szyńka kanapkowa - 50g
Pomidor - 50g
Kiełki - różne rodzaje - 5g
serek puszysty Tartare 20g - 20g
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 100g | E [kcal]: 291kcal | E [kJ]: 1224kJ | B [g]: 7.7g | T
[g]: 8g | W [g]: 47.7g | Sól [g]: 0.35g | Kwasy tłuszczowe nasycone
(SFA) [g]: 3.5g | Błonnik pokarmowy [g]: 1.5g | Cukier [g]: 8.5g

Ciasto drożdżowe - 100g

PIĄTEK 29.12.2023R.

Śniadanie

Waga [g]: 935.4g | E [kcal]: 879.3kcal | E [kJ]: 3708.2kJ | B [g]: 30.95g | T [g]: 23.56g | W [g]: 140.71g | Sól [g]: 1.88g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.38g | Błonnik pokarmowy [g]: 8.4g | Cukier [g]: 56.37g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 50g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 30g

Pomidory koktajlowe - 30g

zupa mleczna płatki jęczmienne - 300g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 271g (1 i 1/10 szklanki)

Płatki jęczmienne - 29.4g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Jabłko - 160g (1 sztuka)

zupa mleczna płatki jęczmienne:

II śniadanie

Waga [g]: 100g | E [kcal]: 291kcal | E [kJ]: 1224kJ | B [g]: 7.7g | T [g]: 8g | W [g]: 47.7g | Sól [g]: 0.35g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3.5g | Błonnik pokarmowy [g]: 1.5g | Cukier [g]: 8.5g

Ciasto drożdżowe - 100g

Obiad

Waga [g]: 1313.34g | E [kcal]: 1059.51kcal | E [kJ]: 4432.6kJ | B [g]: 45.65g | T [g]: 48.76g | W [g]: 123.39g | Sól [g]: 1.36g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5.27g | Błonnik pokarmowy [g]: 23.53g | Cukier [g]: 26.8g

Zupa krupnik - 400g

Woda - 199g (3/4 szklanki)
Ziemniaki, średnio - 31.2g (1/3 sztuki)
Włoszczyzna świeża - 104g (1/5 pęczka)
Kasza jęczmienna, perłowa - 5g (1/3 łyżki)
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 2.1g (1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy - 1.7g (1/3 łyżeczki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10.4g (1/3 łyżki)
Liście laurowe, suszone - 0.42g (1/3 liścia)
Ziele angielskie całe - 0.42g (1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 45.7g (1/3 sztuki)

Ryba po grecku - 1 porcja

Dorsz, świeży - 100g
Jaja kurze całe - 27.5g
Mąka pszenna typ 500, z witaminami - 10g
Marchew - 100g
Pietruszka, korzeń - 100g
Por - 7.3g
Cebula - 20g
Koncentrat pomidorowy, 30% - 18g
Sól biała - 0.5g
Pieprz czarny - 0.1g
Olej rzepakowy - 30g

Ryż biały, gotowany - 200g

warzywa z wody skropione olejem - 150g

Kalafior, gotowany - 70g
Marchew, gotowana - 70g
Olej słonecznikowy - 10g

kompot owocowy - 150g

Porzeczki czarne, mrożone - 52g (gramy)
Cukier - 1.2g
Woda - 96.8g

Zupa krupnik:

1. Ugotować wywar z wody, włoszczyzny i mięsa bez skóry, z dodatkiem ziela angielskiego i liści laurowych. Wywar przecedzić, warzywa i mięso zachować.
2. Pokroić ziemniaka w kostkę i dodać do bulionu. Dodać również pokrojone w kostkę gotowane w bulionie warzywa: marchewkę, pietruszkę, pora (można wrzucić suszone grzybki), wsypać oplotaną kaszę. Gotować do momentu ugotowania kaszy. Dodać odrobinę jogurtu. Przyprawić według własnego uznania - szczególnie posiekaną pietruszką i koperkiem.
3. Mięso ugotowane w zupie należy zjeść.

Ryba po grecku:

warzywa z wody skropione olejem:

kompot owocowy:

kompot owocowy jest użyte 7 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Kolacja

Waga [g]: 530g | E [kcal]: 589.2kcal | E [kJ]: 2479.1kJ | B [g]: 18.63g | T [g]: 24.81g | W [g]: 74.7g | Sól [g]: 1.52g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.81g | Błonnik pokarmowy [g]: 3.06g | Cukier [g]: 24.78g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
Jaja kurze całe, gotowane - 55g (1 sztuka)
Pomidor - 30g
serek kremowy twarogowy Hochland 30g - 30g
Brokuły, gotowane - 50g
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 150g | E [kcal]: 122kcal | E [kJ]: 509kJ | B [g]: 16.5g | T [g]: 4.5g | W [g]: 3.6g | Sól [g]: 1.1g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3g | Błonnik pokarmowy [g]: 0g | Cukier [g]: 3g

Serek wiejski lekki - 150g (1 kubeczek)

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -matki karmiące

SOBOTA 30.12.2023R.

Śniadanie

Waga [g]: 735g | E [kcal]: 764.9kcal | E [kJ]: 3214.2kJ | B [g]: 36.82g
| T [g]: 33.13g | W [g]: 81.58g | Sól [g]: 2.72g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 16.01g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.61g | Cukier
[g]: 23.54g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
Kiełbasa krakowska, sucha - 50g
Pomidor - 50g
Kefir, 1,5% tłuszczu - 200g
Jaja kurze całe, gotowane - 55g (1 sztuka)
Sałata - 15g
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

II śniadanie

Waga [g]: 152g | E [kcal]: 232.8kcal | E [kJ]: 982.7kJ | B [g]: 0.72g |
T [g]: 2.34g | W [g]: 53.6g | Sól [g]: 0.01g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 1.31g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.76g | Cukier
[g]: 26.48g

Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami - 1 porcja

Jabłka pieczone - 120g
Miód pszczeli - 25g (1 łyżka)
Rodzynki, suszone - 7g (1 łyżeczka)

Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami:

Obiad

Waga [g]: 1210.03g | E [kcal]: 1279.93kcal | E [kJ]: 5379.5kJ | B [g]: 55.67g | T [g]: 33.25g | W [g]: 204.04g | Sól [g]: 1.71g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.43g | Błonnik pokarmowy [g]: 29.23g | Cukier [g]: 25.17g

Zupa kalafiorowa (400 g) - 400g

Kurczak, tuszka - 11.2g
Kalafior - 258g (1/3 sztuki)
Marchew - 15.2g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, średnio - 45.5g (1/2 sztuki)
Cebula - 15.2g (1/10 sztuki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 46.1g (1/5 szklanki)
Olej rzepakowy - 3g (1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy - 4.9g (1 i 1/5 łyżeczki)
Liście laurowe, suszone - 0.61g (1/2 liścia)
Ziele angielskie całe - 0.61g (1/2 sztuki)

pieczeń wieprzowa w sosie własnym - 1 porcja

Wieprzowina, łopatka - 120g
Jaja kurze całe - 11g (1/5 sztuki)
Bułka tarta - 4g (1/3 łyżki)
Cebula - 10g (1/10 sztuki)
Czosnek - 1.8g (1/3 ząbka)
Sól biała - 0.5g (1/10 łyżeczki)
Pieprz czarny - 0.3g (1/3 szczypty)
Mąka pszenna, typ 500 - 1.5g (1/10 łyżki)
Woda - 50g
Olej rzepakowy - 10.7g

Kasza jęczmienna, perłowa - 200g

sałata lodowa z jogurtem naturalnym - 150g

Sałata lodowa - 110g (1/3 sztuki)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 37.7g (1/10 szklanki)
Sól biała - 0.63g (1/3 szczypty)
Cukier - 0.94g (1/3 szczypty)
Sok z cytryny - 0.94g (1/3 łyżeczki)

kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86.7g
Cukier - 2g (gramy)
Woda - 161g

Zupa kalafiorowa

pieczeń wieprzowa w sosie własnym:

sałata lodowa z jogurtem naturalnym:

kompot owocowy:

kompot owocowy jest użyte 7 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Kolacja

Waga [g]: 510g | E [kcal]: 555.5kcal | E [kJ]: 2347.2kJ | B [g]: 19.41g | T [g]: 16.36g | W [g]: 84.7g | Sól [g]: 2.03g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 9.49g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.85g | Cukier [g]: 26.29g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Szynka wiejska - 50g

Sałata - 15g

Pomidor - 50g

Dżem śliwkowy, niskosłodzony - 30g (1 łyżka)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 150g | E [kcal]: 128kcal | E [kJ]: 537kJ | B [g]: 7.4g | T [g]: 1.9g | W [g]: 20.7g | Sól [g]: 0g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 1.2g | Błonnik pokarmowy [g]: 0g | Cukier [g]: 20.7g

Jogurt owocowy (różne smaki) - 150g

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -matki karmiące

NIEDZIELA 31.12.2023R.

Śniadanie

Waga [g]: 838.81g | E [kcal]: 729.01kcal | E [kJ]: 3071.64kJ | B [g]: 29.52g | T [g]: 22.32g | W [g]: 106.44g | Sól [g]: 2.52g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.03g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.73g | Cukier [g]: 39.56g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Kiełki - różne rodzaje - 5g (1 łyżeczka)

Szynka wiejska - 50g

Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g

Marchew - 7.6g (1/10 sztuki)

Pietruszka, korzeń - 6g

Seler korzeniowy - 12.3g

Kukurydza konserwowa - 2.3g (1/10 łyżki)

Ogórek kiszony - 7.6g (1/10 sztuki)

Jaja kurze całe - 8.3g (1/10 sztuki)

Majonez z olejem rzepakowym - 0.75g

Jogurt typu greckiego - 3.8g

Sól ziołowa - 0.08g

Pieprz czarny - 0.08g

Pomidor - 30g

Jabłko - 160g (1 sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180g (1 kubeczek)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Lekkostrawna sałatka jarzynowa:

1. Warzywa (ziemniaki, marchew, pietruszkę i seler) ugotować w skórce – po ugotowaniu obrać.
2. Jajka ugotować na półtwardo.
3. Warzywa i jaja pokroić w drobną kostkę (ogórki dodatkowo odcisnąć z nadmiaru soku), kukurydzę odsączyć z zalewy.
4. Warzywa i jaja wymieszać ze sobą oraz z jogurtem i odrobiną majonezu – doprawić do smaku solą ziołową i pieprzem (odrobiną).

II śniadanie

Waga [g]: 150g | E [kcal]: 128kcal | E [kJ]: 537kJ | B [g]: 7.4g | T [g]: 1.9g | W [g]: 20.7g | Sól [g]: 0g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 1.2g | Błonnik pokarmowy [g]: 0g | Cukier [g]: 20.7g

Jogurt owocowy (różne smaki) - 150g

Obiad

Waga [g]: 1199.98g | E [kcal]: 877.47kcal | E [kJ]: 3685.2kJ | B [g]: 50.73g | T [g]: 33.73g | W [g]: 101.71g | Sól [g]: 3.56g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.77g | Błonnik pokarmowy [g]: 17.62g | Cukier [g]: 22.68g

Udko gotowane (150 g) (produkt) - 200g

Ziemniaki, gotowane - 200g

Marchewka, gotowana, zasmażana - 150g

kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86g

Cukier - 4g (gramy)

Woda - 160g

Zupa wiejska z lanymi kluskami - 400g

Ziemniaki, średnio - 120g

Marchew - 12g

Pietruszka, korzeń - 6g (gramy)

Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.96g

Jaja kurze całe - 17.7g (1/3 sztuki)

Mąka pszenna typ 500, z witaminami - 16.1g

Sól biała - 2g

Pieprz czarny - 0.12g (gramy)

Woda - 201g

Kurczak, tuszka - 24.1g

Zupa wiejska z lanymi kluskami:

kompot owocowy jest użyte 7 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -matki karmiące

Kolacja

Waga [g]: 515g | E [kcal]: 562kcal | E [kJ]: 2376.2kJ | B [g]: 17.37g |
T [g]: 16.33g | W [g]: 88.25g | Sól [g]: 1.12g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 9.91g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.71g | Cukier
[g]: 18.14g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Sałata - 15g

Twarożek z koperkiem (70 g) (produkt) - 70g

Pomidor - 50g

Miód pszczeleli - 15g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 130g | E [kcal]: 126kcal | E [kJ]: 536kJ | B [g]: 1.3g | T [g]:
0.39g | W [g]: 30.6g | Sól [g]: 0g | Kwasy tłuszczowe nasycone
(SFA) [g]: 0.16g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.2g | Cukier [g]: 25g

Banan - 130g (1 sztuka)