

SZPITAL

OKRES: 25 GRUDNIA 2023 - 31 GRUDNIA 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2376 kcal

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta lekkostrawna

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 piersz 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 <u>Sałatka grecka - 60g</u> 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	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Ser twarogowy (twaróg) pótlusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidory koktajlowe <u>zupa mleczna płatki jęczmienne - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem Jabłko	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha Pomidor Kefir, 1,5% tłuszczu Jaja kurze całe, gotowane Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kielki - różne rodzaje Szynka wiejska <u>Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g</u> Pomidor Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Herbata czarna, napar z cukrem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
rosół z makaronem - 400g <u>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 400g</u> Ziemniaki, gotowane Buraki zasmażane kompot owocowy - 250g	Zupa brokułowa - 400g risotto z mięsem i warzywami - 350g <u>sos pomidorowy - 150g</u> Pomidor kompot owocowy - 250g	<u>zupa koperkowa z ryżem - 400g</u> Ziemniaki, gotowane sałata lodowa z pomidorami sosem winegret - 150g kompot owocowy - 250g	Zupa dyniowa - 400g <u>makaron z serem i masłem - 350g</u> <u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> kompot owocowy - 250g	Zupa krupnik - 400g <u>Ryba po grecku - 1 porcja</u> Ryż biały, gotowany <u>warzywa z wody skropione olejem - 150g</u> kompot owocowy - 150g	<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	Udko gotowane (150 g) (produkt) Ziemniaki, gotowane Marchewka, gotowana, zasmażana kompot owocowy - 250g Zupa wiejska z lanymi kluskami - 400g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Bułka pszenna zwykła Masło ekstra <u>pastą z mięsa drobiowego z warzywami - 70g</u> Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland 30g Kielki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra szynka konserwowa wieprzowa parzona Serek twarogowy, ziarnisty Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	<u>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie - 1 porcja</u> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Twarożek z koperkiem (70 g) (produkt) Sałata Pomidor Kielki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem	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 Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland 30g Brokuły, gotowane Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka wiejska Sałata Pomidor Dżem śliwkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Sałata Twarożek z koperkiem (70 g) (produkt) Pomidor Miód pszczeli Herbata czarna, napar z cukrem
Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy
Serek homogenizowany waniliowy	Sok pomidorowy	Jabłko	Ciasto drożdżowe	Serek wiejski lekki	Jogurt owocowy (różne smaki)	Banan
E [kcal]: 2026.64 , E [kJ]: 8528.24 , B [g]: 90.09 , T [g]: 72.6	E [kcal]: 2249.04 , E [kJ]: 9480.39 , B [g]: 86.14 , T [g]: 69.97	E [kcal]: 2225.58 , E [kJ]: 9349.77 , B [g]: 95.29 , T [g]: 76.79	E [kcal]: 2457.39 , E [kJ]: 10339.5 , B [g]: 79.48 , T [g]: 79.74	E [kcal]: 2650.01 , E [kJ]: 11128.9 , B [g]: 111.73 , T [g]: 101.63	E [kcal]: 2728.33 , E [kJ]: 11477.9 , B [g]: 119.3 , T [g]: 84.64	E [kcal]: 2294.48 , E [kJ]: 9669.04 , B [g]: 98.92 , T [g]: 72.77

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta lekkostrawna

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

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 czterojęczny, 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 glutamianu 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 glutamianu 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:

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

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)

Sałata - 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:

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

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, niskosłodzony - 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:

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.

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

Szynka 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:

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 precedzić, 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)

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

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.

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej
dieta lekkostrawna

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

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).

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.

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)