

SZPITAL

OKRES: 25 GRUDNIA 2023 - 31 GRUDNIA 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2388 kcal

# PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
dieta lekkostrawna -dzieci

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.
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
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 <u>Sałatka grecka - 60g</u> Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem <u>płatki owsiane na mleku - 200g</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 - 200g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Parówki popularne, wieprzowo-wołowe Dżem śliwkowy, niskosłodzony Kiełki - różne rodzaje Pomidor <u>zupa mleczna kasza bulgur - 200g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidory koktajlowe <u>zupa mleczna płatki jęczmienne - 200g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha Pomidor Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Jaja kurze całe, gotowane Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kiełki - różne rodzaje Szynka wiejska <u>Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g</u> Pomidor Jabłko Napój mleczny kakaowy Herbata czarna, napar z cukrem
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jogurt owocowy (różne smaki)	Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march)	Herbata czarna, napar z cukrem	<u>koktajl szpinakowo-bananowy - 200g</u>	Jabłko	<u>Jabłko pieczone z miodem i rodzynekami - 1 porcja</u>	Jogurt owocowy (różne smaki)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
<u>rosół z makaronem - 300g</u> <u>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 300g</u> Ziemniaki, gotowane Buraki zasmażane <u>kompot owocowy - 250g</u>	<u>Zupa brokułowa - 300g</u> <u>risotto z mięsem i warzywami - 350g</u> <u>sos pomidorowy - 150g</u> Pomidor <u>kompot owocowy - 250g</u>	Serek homogenizowany waniliowy	<u>Zupa dyniowa - 300g</u> <u>makaron z serem i masłem - 350g</u> <u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u>	<u>Zupa krupnik - 300g</u> <u>Ryba po grecku - 250g</u> Ryż biały, gotowany <u>warzywa z wody skropione olejem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 150g</u>	<u>Zupa kalafiorowa (300 g) - 300g</u> <u>pieczeń wieprzowa w sosie własnym - 150g</u> Kasza jęczmienna, perłowa <u>sałata lodowa z jogurtem naturalnym - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u>	Udko gotowane (150 g) (produkt) Ziemniaki, gotowane Marchewka, gotowana, zasmażana <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>Zupa wiejska z lanymi kluskami - 300g</u>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Bułka pszenna zwykła Masło ekstra <u>pastą z mięsa drobiowego z warzywami - 70g</u> Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland 30g Kiełki - 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	Ziemniaki, gotowane <u>sałata lodowa z pomidorami sosem winogret - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>kurczak duszony z warzywami w lekkim sosie - 1 porcja</u>	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Kiełki - 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
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>
Serek homogenizowany waniliowy	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Twarożek z koperkiem (70 g) (produkt) Sałata Pomidor Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem	Ciasto drożdżowe	Serek wiejski lekki	Jogurt owocowy (różne smaki)	Banan
E [kcal]: 2006 , E [kJ]: 8437.31 , B [g]: 81.13 , T [g]: 70.05	E [kcal]: 2207.14 , E [kJ]: 9313.29 , B [g]: 79.23 , T [g]: 63.41	E [kcal]: 2225.84 , E [kJ]: 9350.6 , B [g]: 95.16 , T [g]: 77.61	E [kcal]: 2474 , E [kJ]: 10414.2 , B [g]: 82.37 , T [g]: 80.6	E [kcal]: 2615.86 , E [kJ]: 10993.83 , B [g]: 101.88 , T [g]: 92.89	E [kcal]: 2863.92 , E [kJ]: 12055.9 , B [g]: 109.89 , T [g]: 82.94	E [kcal]: 2325.39 , E [kJ]: 9799.19 , B [g]: 93.54 , T [g]: 68.88

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
dieta lekkostrawna -dzieci

# 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]: 896.4g | E [kcal]: 460.6kcal | E [kJ]: 1937.41kJ | B [g]: 22.03g | T [g]: 12.06g | W [g]: 73.71g | Sól [g]: 0.85g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 6.3g | Błonnik pokarmowy [g]: 14.96g | Cukier [g]: 20.69g

### rosół z makaronem - 300g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 31.8g  
Makaron czterojęczny, gotowany - 15.9g  
Kurkuma mielona - 0.52g (1/2 szczypty)  
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.52g (gramy)  
Sól biała - 0.52g (gramy)  
Pieprz czarny - 0.52g (gramy)  
Woda - 127g (1/2 szklanki)  
Kura, tuszka - 10.6g

### Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 300g

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 46.9g  
Majeranek suszony - 0.47g (1/3 szczypty)  
Tymianek suszony - 0.47g (1/3 szczypty)  
Mąka pszenna, typ 500 - 3.3g (1/3 łyżeczki)  
Kostka warzywna bez glutaminianu sodu - 0.94g (1/10 kostki)  
Woda - 56.3g (1/4 szklanki)  
Liście laurowe, suszone - 0.47g (1/3 liścia)  
Ziele angielskie całe - 0.47g (1/3 sztuki)

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]: 761.7g | E [kcal]: 806.3kcal | E [kJ]: 3407.7kJ | B [g]: 30.04g | T [g]: 22.39g | W [g]: 124.58g | Sól [g]: 2.23g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.53g | Błonnik pokarmowy [g]: 4.67g | Cukier [g]: 30.88g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Półdewica sopocka - 50g

Miód pszczeli - 30g

### Salatka grecka - 60g

Pomidor - 26.9g (1/4 sztuki małej)

Salata - 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 - 200g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 184g (3/4 szklanki)

Płatki owsiane - 16g (1 i 1/2 łyżki)

Mandarynki - 70g (1 sztuka)

### Salatka 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]: 1149.16g | E [kcal]: 793.34kcal | E [kJ]: 3338.79kJ | B [g]: 30.13g | T [g]: 23.39g | W [g]: 126.3g | Sól [g]: 1.4g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 6.2g | Błonnik pokarmowy [g]: 21.51g | Cukier [g]: 29.42g

### Zupa brokułowa - 300g

Brokuły - 101g (1/5 sztuki)  
Ziemniaki, średnio - 60.8g (3/4 sztuki)  
Cebula - 81g (3/4 sztuki)  
Olej rzepakowy - 8.1g (3/4 łyżki)  
Szczypiorek - 8.1g (1 i 2/3 łyżki)  
Śmietana, 18% tłuszczu - 20.3g (3/4 łyżki)  
Czosnek - 2.4g (1/3 ząbka)  
Marchew - 9.8g (1/5 sztuki)  
Pietruszka, korzeń - 8.1g

### 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]: 98.4kcal | E [kJ]: 415kJ | B [g]: 0.72g | T [g]: 0.24g | W [g]: 24.5g | Sól [g]: 0.13g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 0.02g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.4g | Cukier [g]: 21.6g

Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy - 240g

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -dzieci

# ŚRODA 27.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 744.92g | E [kcal]: 781.02kcal | E [kJ]: 3280.11kJ | B [g]: 31.53g | T [g]: 31.09g | W [g]: 96.58g | Sól [g]: 1.63g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16.15g | Błonnik pokarmowy [g]: 4.84g | Cukier [g]: 34.78g

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 - 200g**

Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu - 184g (3/4 szklanki)

Płatki orkiszowe - 16g (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]: 1116.34g | E [kcal]: 717.82kcal | E [kJ]: 3007.99kJ | B [g]: 38.43g | T [g]: 25.66g | W [g]: 92.01g | Sól [g]: 2.48g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4.3g | Błonnik pokarmowy [g]: 18.09g | Cukier [g]: 20.13g

### zupa koperkowa z ryżem - 300g

Marchew - 16.2g  
Pietruszka, korzeń - 8.1g  
Ziemniaki, średnio - 64.7g  
Ryż biały - 16.2g  
Sól biała - 0.83g  
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.24g (gramy)  
Woda - 161g  
Kurczak, tuszka - 32.3g  
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 -dzieci

ID: 123412

9/17

# CZWARTEK 28.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 710g | E [kcal]: 831.2kcal | E [kJ]: 3488.3kJ | B [g]: 23.94g | T [g]: 35.93g | W [g]: 105.94g | Sól [g]: 2.34g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16.67g | Błonnik pokarmowy [g]: 4.76g | Cukier [g]: 35.01g

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 - 200g

Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 184g (3/4 szklanki)

Kasza bulgur - 16g (gramy)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

### zupa mleczna kasza bulgur:

## II śniadanie

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 125kcal | E [kJ]: 528.1kJ | B [g]: 7.58g | T [g]: 3.33g | W [g]: 16.46g | Sól [g]: 0.27g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 1.93g | Błonnik pokarmowy [g]: 0.7g | Cukier [g]: 11.9g

### koktajl szpinakowo-bananowy - 200g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 162g

Szpinak - 12.1g

Banan - 25.9g (1/5 sztuki)

### koktajl szpinakowo-bananowy:

## Obiad

Waga [g]: 1050.68g | E [kcal]: 677kcal | E [kJ]: 2854.5kJ | B [g]: 24.2g | T [g]: 12.85g | W [g]: 124.13g | Sól [g]: 1.19g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 6.91g | Błonnik pokarmowy [g]: 15.53g | Cukier [g]: 24.57g

### Zupa dyniowa - 300g

Dynia piżmowa - 46.1g

Ziemniaki, średnio - 92.3g

Masło ekstra - 1.2g (gramy)

Śmietanka, 30% tłuszczu - 6.2g

Imbir w proszku - 0.09g (gramy)

Sól biała - 0.9g (gramy)

Pieprz biały - 0.09g (gramy)

Woda - 154g

### 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 -dzieci

ID: 123412

10/17

## 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]: 835.6g | E [kcal]: 796.9kcal | E [kJ]: 3359.2kJ | B [g]: 26.85g | T [g]: 21.37g | W [g]: 128.61g | Sól [g]: 1.61g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.2g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.5g | Cukier [g]: 51.88g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 50g

Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 30g

Pomidory koktajlowe - 30g

**zupa mleczna płatki jęczmienne - 200g**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 181g (3/4 szklanki)

Płatki jęczmienne - 19.6g

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]: 1049.8g | E [kcal]: 816.76kcal | E [kJ]: 3422.53kJ | B [g]: 32.2g | T [g]: 34.21g | W [g]: 105.99g | Sól [g]: 0.87g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3.8g | Błonnik pokarmowy [g]: 18.53g | Cukier [g]: 20.33g

### Zupa krupnik - 300g

Woda - 149g (2/3 szklanki)  
Ziemniaki, średnio - 23.4g (1/3 sztuki)  
Włoszczyzna świeża - 78g (1/10 pęczka)  
Kasza jęczmienna, perłowa - 3.8g (1/3 łyżki)  
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 1.6g (1/3 łyżeczki)  
Koper ogrodowy - 1.3g (1/3 łyżeczki)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7.8g (1/3 łyżki)  
Liście laurowe, suszone - 0.32g (1/3 liścia)  
Ziele angielskie całe - 0.32g (1/3 sztuki)  
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 34.3g (1/3 sztuki)

### Ryba po grecku - 250g

Dorsz, świeży - 60.5g  
Jaja kurze całe - 16.6g  
Mąka pszenna typ 500, z witaminami - 6g  
Marchew - 60.5g  
Pietruszka, korzeń - 60.5g  
Por - 4.4g  
Cebula - 12.1g  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 10.9g  
Sól biała - 0.3g  
Pieprz czarny - 0.06g  
Olej rzepakowy - 18.1g

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 optukaną 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 -dzieci

# SOBOTA 30.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 735g | E [kcal]: 808.9kcal | E [kJ]: 3398.2kJ | B [g]: 37.22g  
| T [g]: 36.73g | W [g]: 84.38g | Sól [g]: 2.52g | Kwasy tłuszczowe  
nasycone (SFA) [g]: 18.11g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.81g | Cukier  
[g]: 15.34g

Bułka pszenna zwykła - 100g  
Masło ekstra - 15g  
Kiełbasa krakowska, sucha - 50g  
Pomidor - 50g  
Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem - 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:



NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -dzieci

## Obiad

Waga [g]: 1050.8g | E [kcal]: 1138.72kcal | E [kJ]: 4790.8kJ | B [g]: 45.14g | T [g]: 25.61g | W [g]: 195.66g | Sól [g]: 1.43g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5.73g | Błonnik pokarmowy [g]: 26.96g | Cukier [g]: 22.51g

### Zupa kalafiorowa (300 g) - 300g

Kurczak, tuszka - 8.4g  
Kalafior - 194g (1/4 sztuki)  
Marchew - 11.4g (1/4 sztuki)  
Ziemniaki, średnio - 34.1g (1/3 sztuki)  
Cebula - 11.4g (1/10 sztuki)  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 34.6g (1/10 szklanki)  
Olej rzepakowy - 2.3g (1/3 łyżeczki)  
Koper ogrodowy - 3.7g (3/4 łyżeczki)  
Liście laurowe, suszone - 0.46g (1/3 liścia)  
Ziele angielskie całe - 0.46g (1/3 sztuki)

### pieczeń wieprzowa w sosie własnym - 150g

Wieprzowina, łopatka - 85.8g  
Jaja kurze całe - 7.9g (1/10 sztuki)  
Bułka tarta - 2.9g (1/4 łyżki)  
Cebula - 7.1g  
Czosnek - 1.3g (1/5 ząbka)  
Sól biała - 0.36g  
Pieprz czarny - 0.21g (1/5 szczypty)  
Mąka pszenna, typ 500 - 1.1g  
Woda - 35.7g  
Olej rzepakowy - 7.7g

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 -dzieci

# NIEDZIELA 31.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 838.81g | E [kcal]: 765.01kcal | E [kJ]: 3226.64kJ | B [g]: 27.72g | T [g]: 22.52g | W [g]: 117.04g | Sól [g]: 2.43g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.23g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.91g | Cukier [g]: 52.66g

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)

Napój mleczny kakaowy - 180g

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]: 1050.31g | E [kcal]: 744.38kcal | E [kJ]: 3123.35kJ | B [g]: 39.75g | T [g]: 27.74g | W [g]: 92.63g | Sól [g]: 2.83g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 11.07g | Błonnik pokarmowy [g]: 16.89g | Cukier [g]: 22.15g

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

Ziemniaki, gotowane - 200g

Marchewka, gotowana, zasmażana - 150g

### kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86g

Cukier - 4g (gramy)

Woda - 160g

### Zupa wiejska z lanymi kluskami - 300g

Ziemniaki, średnio - 90g

Marchew - 9g

Pietruszka, korzeń - 4.5g (gramy)

Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.72g

Jaja kurze całe - 13.3g (1/4 sztuki)

Mąka pszenna typ 500, z witaminami - 12.1g

Sól biała - 1.5g

Pieprz czarny - 0.09g (gramy)

Woda - 151g

Kurczak, tuшка - 18.1g

### 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 -dzieci



## 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)