

SZPITAL

OKRES: 25 GRUDNIA 2023 - 31 GRUDNIA 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2318 kcal

# PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
dieta podstawowa

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>
Chleb pszenno-żytni Chleb żytni razowy Masło ekstra pierś z indyka gotowana serek kremowy twarogowy Hochland 30g Sałata Pomidor Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Polędwica sopocka Ser żółty <u>Sałatka grecka - 60g</u> Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem <u>płatki owsiane na mleku - 300g</u>	Chleb pszenno-żytni Chleb żytni sitkowy Masło ekstra Ogórek kiszony <u>pastą rybną z warzywami - 50g</u> Jaja kurze całe, gotowane <u>zupa mleczna płatki orkiszowe - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor	Chleb pszenno-żytni chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Parówki popularne, wieprzowo - wołowe Pomidor Ketchup (ketchup) Papryka czerwona Ser topiony Edamski <u>zupa mleczna kasza bulgur - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni Chleb żytni razowy Masło ekstra Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidory koktajlowe <u>zupa mleczna płatki jęczmień - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem Jabłko	Chleb pszenno-żytni Chleb graham Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha <u>pastą z zielonego groszku - 50g</u> Pomidor Papryka czerwona Kefir, 1,5% tłuszczu Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni Chleb żytni razowy Masło ekstra Kiełki - różne rodzaje Szynka wiejska <u>Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g</u> Pomidor Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Herbata czarna, napar z cukrem
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
rosół z makaronem - 400g <u>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 1 porcja</u> Ziemniaki, gotowane Buraki zasmażane kompot owocowy - 250g	Mandarynki <b>Obiad</b> Zupa brokułowa - 400g risotto z mięsem i warzywami - 350g sos pomidorowy - 150g Ogórek kiszony kompot owocowy - 250g	zupa koperkowa z ryżem - 400g filet z kurczaka panierowany - 120g Ziemniaki, gotowane sałata lodowa z pomidorami sosem winegret - 150g kompot owocowy - 250g	Zupa dyniowa - 400g makaron z serem i masłem - 350g surówka marchewka z jabłkiem - 150g kompot owocowy - 250g	Zupa krupnik - 400g Ryba po grecku - 1 porcja Ryż biały, gotowany warzywa z wody skropione olejem - 150g kompot owocowy - 150g	Zupa kalafiorowa z piersią kurczaka - 400g <u>pieczeń wieprzowa w sosie własnym - 1 porcja</u> Kasza gryczana, gotowana <u>sałata lodowa z jogurtem naturalnym - 150g</u> kompot owocowy - 250g	Udko pieczone (200 g) - 200g Ziemniaki, gotowane Marchewka, gotowana, zasmażana kompot owocowy - 250g <u>Zupa wiejska z lanymi kluskami - 400g</u>
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb pszenno-żytni Chleb żytni razowy Masło ekstra <u>pastą z mięsa drobiowego z warzywami - 70g</u> Pomidor Papryka czerwona ser topiony mix 17.5g Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra szynka konserwowa wieprzowa parzona Ser topiony Edamski Pomidor <u>Surówka z buraków z chrzanem - 60g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni Chleb żytni sitkowy Masło ekstra Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) Sałata Ogórek świeży Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Kiełki - różne rodzaje <u>pastą z fasoli - 50g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni Chleb żytni razowy Masło ekstra Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland 30g Brokuły, gotowane Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Ser topiony Edamski Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni Chleb żytni razowy Masło ekstra Pasta z tuńczyka i twarogu (50 g) - 50g Sałata Ogórek kiszony Ser żółty 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	Herbata czarna, napar z cukrem Sok pomidorowy	Jabłko	Ciasto drożdżowe	Serek wiejski lekki	Jogurt owocowy (różne smaki)	Banan
E [kcal]: 1969.15 , E [kJ]: 8277.34 , B [g]: 90.05 , T [g]: 72.48	E [kcal]: 2357.21 , E [kJ]: 9907.12 , B [g]: 93.74 , T [g]: 87.56	E [kcal]: 2061.94 , E [kJ]: 8666.12 , B [g]: 87.58 , T [g]: 67.66	E [kcal]: 2668.64 , E [kJ]: 11198.37 , B [g]: 89.6 , T [g]: 102.92	E [kcal]: 2590.1 , E [kJ]: 10864.3 , B [g]: 109.64 , T [g]: 103.11	E [kcal]: 2294.96 , E [kJ]: 9620.23 , B [g]: 113.84 , T [g]: 91.24	E [kcal]: 2280.26 , E [kJ]: 9578.29 , B [g]: 101.85 , T [g]: 82.68

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
dieta podstawowa

# PONIEDZIAŁEK 25.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 673kcal | E [kJ]: 2827.2kJ | B [g]: 24.72g | T [g]: 28.84g | W [g]: 82.86g | Sól [g]: 2.58g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17.84g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.45g | Cukier [g]: 24.94g

Chleb pszenno-żytni - 70g  
Chleb żytni razowy - 30g  
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]: 609.35kcal | E [kJ]: 2566.24kJ | B [g]: 38.4g | T [g]: 16.51g | W [g]: 86.02g | Sól [g]: 1.6g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.74g | Błonnik pokarmowy [g]: 17.48g | Cukier [g]: 22.17g

### rosół z makaronem - 400g

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

### Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 1 porcja

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]: 532g | E [kcal]: 557.8kcal | E [kJ]: 2343.9kJ | B [g]: 20.03g  
| T [g]: 23.33g | W [g]: 71.83g | Sól [g]: 1.72g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.42g | Błonnik pokarmowy [g]: 8.53g | Cukier [g]: 18.25g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni razowy - 30g

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

Papryka czerwona - 30g

ser topiony mix 17.5g - 17g

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]: 874.9g | E [kcal]: 874.91kcal | E [kJ]: 3678.1kJ | B [g]: 41.77g | T [g]: 34.34g | W [g]: 106.23g | Sól [g]: 3.07g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 18.66g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.05g | Cukier [g]: 35.42g

Chleb pszenno-żytni - 70g

chleb żytni ze słonecznikiem - 30g

Masło ekstra - 15g

Polędwica sopocka - 50g

Ser żółty - 30g

### Sałatka grecka - 60g

Pomidor - 26.9g (1/4 sztuki małej)

Sałata - 6.7g (1 i 1/3 liścia)

Ogórek kiszony - 6.7g (1/10 sztuki)

Cebula - 6.5g (3/4 plastra)

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]: 863.94kcal | E [kJ]: 3631.15kJ | B [g]: 31.99g | T [g]: 27.81g | W [g]: 133.07g | Sól [g]: 1.4g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.18g | Błonnik pokarmowy [g]: 23.23g | Cukier [g]: 30.7g

### 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  
Marchew - 60.8g  
Sól biała - 0.73g  
Pieprz czarny - 0.24g  
Olej rzepakowy - 2.4g

### sos pomidorowy - 150g

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

Ogórek kiszony - 100g (2 sztuki)

### 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]: 535.01g | E [kcal]: 575.16kcal | E [kJ]: 2415.87kJ | B [g]: 18.08g | T [g]: 24.93g | W [g]: 74.75g | Sól [g]: 3.44g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.27g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.94g | Cukier [g]: 19.68g

Chleb pszenno-żytni - 70g

chleb żytni ze słonecznikiem - 30g

Masło ekstra - 15g

szynka konserwowa wieprzowa parzona - 50g

Ser topiony Edamski - 30g

Pomidor - 30g

### Surówka z buraków z chrzanem - 60g

Buraki, gotowane - 56.3g  
Chrzan, świeży - 1.1g (gramy)  
Ocet jabłkowy - 1.1g (1/10 łyżeczki)  
Sól biała - 0.38g  
Cukier - 0.75g (gramy)  
Sok z cytryny - 0.38g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

### Surówka z buraków z chrzanem:

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej  
dieta podstawowa

# 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)



# ŚRODA 27.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 849.92g | E [kcal]: 764.12kcal | E [kJ]: 3207.5kJ | B [g]: 32.47g | T [g]: 27.75g | W [g]: 101.78g | Sól [g]: 1.51g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.75g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.34g | Cukier [g]: 30.92g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni sitkowy - 30g

Masło ekstra - 15g

Ogórek kiszony - 50g

### **pasta rybna z warzywami - 50g**

Tilapia, świeży - 23.8g

Marchew - 7.9g

Seler korzeniowy - 7.9g

Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.32g

Olej rzepakowy - 2g

Kasza jaglana, gotowana - 7.9g

Sól biała - 0.08g

Pieprz biały - 0.02g

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

### **zupa mleczna płatki orkiszowe - 300g**

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

Płatki orkiszowe - 24g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Pomidor - 30g

### **pasta rybna z warzywami:**

### **zupa mleczna płatki orkiszowe:**

## Obiad

Waga [g]: 1119.26g | E [kcal]: 735.72kcal | E [kJ]: 3090.12kJ | B [g]: 38.31g | T [g]: 22.85g | W [g]: 101.79g | Sól [g]: 2.13g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 2.93g | Błonnik pokarmowy [g]: 15.48g | Cukier [g]: 16.28g

### zupa koperkowa z ryżem - 400g

Marchew - 21.5g  
Pietruszka, korzeń - 10.8g  
Ziemniaki, średnio - 86.2g  
Ryż biały - 21.5g  
Sól biała - 1.1g  
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.32g  
Woda - 215g  
Kurczak, tuszka - 43.1g

### filet z kurczaka panierowany - 120g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 81.5g  
Jaja kurze całe - 13.5g (1/4 sztuki)  
Bułka tarta - 16.3g  
Sól biała - 0.33g (1/10 szczypty)  
Pieprz czarny - 0.08g  
Papryka w proszku - 0.16g (1/10 szczypty)  
Olej rzepakowy - 8.2g

Ziemniaki, gotowane - 200g

### sałata lodowa z pomidorami sosem winegret - 150g

Sałata lodowa - 98.7g (1/4 sztuki)  
Pomidory koktajlowe - 42.3g  
Olej rzepakowy - 7g (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

### zupa koperkowa z ryżem:

### filet z kurczaka panierowany:

### sałata lodowa z pomidorami sosem winegret:

### kompot owocowy:

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

## Kolacja

Waga [g]: 505g | E [kcal]: 482.1kcal | E [kJ]: 2034.5kJ | B [g]: 16.16g | T [g]: 16.42g | W [g]: 71.5g | Sól [g]: 1.29g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 9.95g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.7g | Cukier [g]: 17.39g

Chleb pszenno-żytni - 70g  
Chleb żytni sitkowy - 30g  
Masło ekstra - 15g  
Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) - 70g  
Sałata - 15g  
Ogórek świeży - 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 podstawowa

# CZWARTEK 28.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 863g | E [kcal]: 999.4kcal | E [kJ]: 4174.8kJ | B [g]: 34.14g  
| T [g]: 52.45g | W [g]: 103.89g | Sól [g]: 3.91g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 25.72g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.92g | Cukier [g]: 32.11g

Chleb pszenno-żytni - 70g  
chleb żytni ze słonecznikiem - 30g  
Masło ekstra - 15g  
Parówki popularne, wieprzowo - wołowe - 60g (1 sztuka duża)  
Pomidor - 50g  
Ketchup (ketchup) - 8g (1 łyżeczka)  
Papryka czerwona - 30g  
Ser topiony Edamski - 50g  
**zupa mleczna kasza bulgur - 300g**  
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 276g (1 i 1/5 szklanki)  
Kasza bulgur - 24g  
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

### zupa mleczna kasza bulgur:

## Obiad

Waga [g]: 1150.44g | E [kcal]: 714.21kcal | E [kJ]: 3011.4kJ | B [g]: 24.89g | T [g]: 14.01g | W [g]: 130.84g | Sól [g]: 1.53g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.56g | Błonnik pokarmowy [g]: 16.03g | Cukier [g]: 25.3g

### Zupa dyniowa - 400g

Dynia piżmowa - 61.4g  
Ziemniaki, średnio - 123g  
Masło ekstra - 1.6g  
Śmietanka, 30% tłuszczu - 8.2g  
Imbir w proszku - 0.12g  
Sól biała - 1.2g  
Pieprz biały - 0.12g  
Woda - 205g

### makaron z serem i masłem - 350g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 43g  
Makaron dwujajeczny, gotowany - 301g  
Masło ekstra - 6g (3/4 łyżeczki)

### surówka marchewka z jabłkiem - 150g

Marchew - 112g  
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]: 519.97g | E [kcal]: 664.03kcal | E [kJ]: 2788.17kJ | B [g]: 22.87g | T [g]: 28.46g | W [g]: 86.28g | Sól [g]: 2.4g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 10.06g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.48g | Cukier [g]: 16.66g

Chleb pszenno-żytni - 70g  
chleb żytni ze słonecznikiem - 30g  
Masło ekstra - 15g  
Szynka kanapkowa - 50g  
Pomidor - 50g  
Kiełki - różne rodzaje - 5g  
**pasta z fasoli - 50g**  
Fasola biała, nasiona suche - 27g  
Cebula - 10.8g  
Czosnek - 0.73g  
Olej rzepakowy - 10.8g  
Sól biała - 0.08g  
Pieprz czarny - 0.02g (gramy)  
Szczypiorek - 0.54g  
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

### **pasta z fasoli:**

## 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]: 844.4kcal | E [kJ]: 3555.2kJ | B [g]: 29.75g | T [g]: 23.67g | W [g]: 135.51g | Sól [g]: 2.04g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.41g | Błonnik pokarmowy [g]: 13g | Cukier [g]: 56.42g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni razowy - 30g

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]: 1313.44g | E [kcal]: 1069.4kcal | E [kJ]: 4473kJ | B [g]: 45.96g | T [g]: 50.02g | W [g]: 122.38g | Sól [g]: 1.32g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5.38g | Błonnik pokarmowy [g]: 23.08g | Cukier [g]: 26.07g

### 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 - 46.3g (gramy)  
Brokuły, gotowane - 46.3g (gramy)  
Marchew, gotowana - 46.3g (gramy)  
Olej słonecznikowy - 11.2g (1 i 1/3 łyżki)

### kompot owocowy - 150g

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

### Zupa krupnik:

1. Ugotować wywar z wody, włoszczyzny i mięsa bez skóry, z dodatkiem ziele 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]: 554.3kcal | E [kJ]: 2327.1kJ | B [g]: 17.43g | T [g]: 24.92g | W [g]: 69.4g | Sól [g]: 1.68g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.84g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.66g | Cukier [g]: 24.83g

Chleb pszenno-żytni - 70g  
Chleb żytni razowy - 30g (1 kromka)  
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 podstawowa

# SOBOTA 30.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 744.99g | E [kcal]: 747.93kcal | E [kJ]: 3137.33kJ | B [g]: 32.85g | T [g]: 33.76g | W [g]: 83.66g | Sól [g]: 2.91g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.95g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.51g | Cukier [g]: 25.76g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb graham - 30g

Masło ekstra - 15g

Kiełbasa krakowska, sucha - 50g

**pasta z zielonego groszku - 50g**

Groszek zielony, mrożony - 32.1g

Cebula - 9.6g (gramy)

Słonecznik nasiona, prażone na sucho - 3.2g

Dynia, pestki, łuskane - 1.6g

Olej rzepakowy - 3.2g

Sól biała - 0.24g (gramy)

Pieprz czarny - 0.05g

Pomidor - 50g

Papryka czerwona - 30g

Kefir, 1,5% tłuszczu - 200g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

**pasta z zielonego groszku:**

## Obiad

Waga [g]: 1210.03g | E [kcal]: 852.23kcal | E [kJ]: 3564.7kJ | B [g]: 50.67g | T [g]: 31.04g | W [g]: 102.63g | Sól [g]: 1.7g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.07g | Błonnik pokarmowy [g]: 21.03g | Cukier [g]: 24.76g

### Zupa kalafiorowa z piersią kurczaka - 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 gryczana, gotowana - 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 z piersią kurczaka:

### 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]: 566.8kcal | E [kJ]: 2381.2kJ | B [g]: 22.92g | T [g]: 24.54g | W [g]: 67.56g | Sól [g]: 2.81g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.32g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.61g | Cukier [g]: 15.75g

Chleb pszenno-żytni - 70g  
Chleb graham - 30g  
Masło ekstra - 15g  
Szynka wiejska - 50g  
Ser topiony Edamski - 30g  
Sałata - 15g  
Pomidor - 50g  
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 podstawowa



# NIEDZIELA 31.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 838.61g | E [kcal]: 694.3kcal | E [kJ]: 2919.49kJ | B [g]: 28.32g | T [g]: 22.44g | W [g]: 101.13g | Sól [g]: 2.67g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.06g | Błonnik pokarmowy [g]: 11.33g | Cukier [g]: 39.61g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni razowy - 30g

Masło ekstra - 15g

Kiełki - różne rodzaje - 5g (1 łyżeczka)

Szynka wiejska - 50g

### Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g

Marchew - 7.5g (1/10 sztuki)

Pietruszka, korzeń - 6g

Seler korzeniowy - 12.3g

Kukurydza konserwowa - 2.3g (1/10 łyżki)

Ogórek kiszony - 7.5g (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 skórcie – 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]: 1200.13g | E [kcal]: 895.87kcal | E [kJ]: 3753.8kJ | B [g]: 49.53g | T [g]: 35.36g | W [g]: 104.08g | Sól [g]: 3.49g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.68g | Błonnik pokarmowy [g]: 18.56g | Cukier [g]: 22.86g

### Udko pieczone (200 g) - 200g

Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 188g

Czosnek - 2.3g

Sok z cytryny - 3.8g

Olej rzepakowy - 2.3g

Papryka w proszku - 0.75g

Oregano suszone - 0.75g

Tymianek suszony - 0.75g

Sól biała - 0.75g

Pieprz czarny - 0.75g

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

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

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]: 510.09g | E [kcal]: 564.09kcal | E [kJ]: 2369kJ | B [g]: 22.7g | T [g]: 24.49g | W [g]: 67.55g | Sól [g]: 2.47g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.37g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.23g | Cukier [g]: 14.96g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni razowy - 30g (1 kromka)

Masło ekstra - 15g

### Pasta z tuńczyka i twarogu (50 g) - 50g

Ogórek kwaszony - 12.9g

Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) - 15.5g (1/2 łyżki)

Ser twarogowy (twaróg) tłusty - 12.9g

Jaja kurze całe, gotowane - 7.1g (1/10 sztuki)

Pieprz czarny - 0.13g (1/10 szczypty)

Sól biała - 0.26g (1/10 szczypty)

Szczypiorek - 1.3g (1/4 łyżki)

Salata - 15g

Ogórek kiszony - 50g (1 sztuka)

Ser żółty - 30g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

### Pasta z tuńczyka i twarogu (thermomix):

1. Do naczynia miksującego włożyć ogórki, rozdrobnić 6 s/obr. 5.
2. Dodać tuńczyka, twaróg, jajko, pieprz i sól, rozdrobnić 20 s/obr. 7. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
3. Dodać szczypiorek, wymieszać 4 s/obrót/obr. 3.
4. Podawać jako dodatek do pieczywa.

## 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)