

SZPITAL

OKRES: 25 GRUDNIA 2023 - 31 GRUDNIA 2023

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2192 kcal

# PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
dieta cukrzycowa

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> Chleb żytni razowy Masło ekstra piesć z indyka gotowana serek kremowy twarogowy Hochland 30g Sałata Pomidor Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Śniadanie</b> chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Polędwica sopocka Ser żółty <u>Sałatka grecka - 60g</u> Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar bez cukru <u>płatki owsiane na mleku - 300g</u> Mandarynki	<b>Śniadanie</b> Chleb żytni sitkowy Masło ekstra Ogórek kiszony <u>pastą rybną z warzywami - 50g</u> Pomidor Jaja kurze całe, gotowane <u>zupa mleczna płatki orkiszowe - 300g</u> Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Śniadanie</b> chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Masło ekstra Parówki popularne, wieprzowo - wołowe Pomidor Ketchup (ketchup) Papryka czerwona Ser topiony Edamski <u>zupa mleczna kasza bulgur - 300g</u> Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Śniadanie</b> Chleb żytni razowy Masło ekstra Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) Pomidory koktajlowe Jabłko <u>zupa mleczna płatki jęczmienne - 300g</u> Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Śniadanie</b> Chleb graham Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha <u>pastą z zielonego groszku - 50g</u> Pomidor Papryka czerwona Kefir, 1,5% tłuszczu Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Śniadanie</b> 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 bez cukru
<b>Obiad</b> rosół z makaronem - 400g <u>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 1 porcja</u> Ziemniaki, gotowane Buraki zasmażane kompot owocowy - 250g	<b>Obiad</b> <u>Zupa brokułowa - 400g</u> <u>risotto z mięsem i warzywami - 350g</u> Ogórek kiszony kompot owocowy - 250g	<b>Obiad</b> <u>zupa koperkowa z ryżem - 400g</u> Ziemniaki, gotowane <u>sałata lodowa z pomidorami sosem</u> winegret - 150g kompot owocowy - 250g <u>kurczak duszony z warzywami - 1 porcja</u>	<b>Obiad</b> <u>Zupa dyniowa - 400g</u> <u>makaron z serem i masłem - 350g</u> <u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> kompot owocowy - 250g	<b>Obiad</b> <u>Zupa krupnik - 400g</u> <u>Ryba po grecku - 1 porcja</u> Ryż biały, gotowany <u>warzywa z wody skropione olejem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 150g</u>	<b>Obiad</b> <u>Zupa kalafiorowa z piersią kurczaka - 400g</u> <u>pieczeń wieprzowa w sosie własnym - 1 porcja</u> Kasza gryczana, gotowana <u>sałata lodowa z jogurtem naturalnym - 150g</u> kompot owocowy - 250g	<b>Obiad</b> <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>Zupa wiejska z lanymi kluskami - 400g</u> Udko gotowane (150 g) (produkt) Ziemniaki, gotowane Marchewka, gotowana, zasmażana
<b>Kolacja</b> 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 bez cukru	<b>Kolacja</b> 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 bez cukru	<b>Kolacja</b> Chleb żytni sitkowy Masło ekstra Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) Sałata Ogórek świeży Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Kolacja</b> chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Kiełki - różne rodzaje <u>pastą z fasoli - 50g</u> Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Kolacja</b> Chleb żytni razowy Masło ekstra Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland 30g Brokuły, gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Kolacja</b> Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Ser topiony Edamski Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	<b>Kolacja</b> Chleb żytni razowy Masło ekstra <u>Pasta z tuńczyka i twarogu (50 g) - 50g</u> Sałata Ogórek kiszony Ser żółty Herbata czarna, napar bez cukru
<b>Posiłek dodatkowy</b> Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	<b>Posiłek dodatkowy</b> Sok pomidorowy	<b>Posiłek dodatkowy</b> Jabłko	<b>Posiłek dodatkowy</b> Sok pomidorowy	<b>Posiłek dodatkowy</b> Serek wiejski lekki	<b>Posiłek dodatkowy</b> Jogurt owocowy (różne smaki)	<b>Posiłek dodatkowy</b> Pomarańcza
E [kcal]: 1818.54 , E [kJ]: 7630.54 , B [g]: 89.21 , T [g]: 72.18	E [kcal]: 2249.73 , E [kJ]: 9440.17 , B [g]: 93.41 , T [g]: 92.92	E [kcal]: 1933.69 , E [kJ]: 8116.47 , B [g]: 83.77 , T [g]: 68.32	E [kcal]: 2481.23 , E [kJ]: 10369.01 , B [g]: 90.4 , T [g]: 104.12	E [kcal]: 2408.51 , E [kJ]: 10095.5 , B [g]: 106.04 , T [g]: 101.87	E [kcal]: 2170.06 , E [kJ]: 9085.13 , B [g]: 115.24 , T [g]: 91.43	E [kcal]: 2110.47 , E [kJ]: 8858.94 , B [g]: 101.95 , T [g]: 81.31

# PONIEDZIAŁEK 25.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 611.9kcal | E [kJ]: 2566.2kJ | B [g]: 23.72g  
| T [g]: 28.93g | W [g]: 69.16g | Sól [g]: 2.57g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17.84g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.45g | Cukier [g]: 12.79g

Chleb żytni razowy - 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 bez cukru - 250g

## Obiad

Waga [g]: 1230.4g | E [kcal]: 616.34kcal | E [kJ]: 2590.44kJ | B [g]: 39.26g | T [g]: 17.13g | W [g]: 85.98g | Sól [g]: 1.6g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.83g | Błonnik pokarmowy [g]: 19.4g | Cukier [g]: 20.42g

### rosół z makaronem - 400g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 67.8g  
Makaron pełnoziarnisty, 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 - 1 porcja

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100g  
Majeranek suszony - 1g (1 szczypta)  
Tymianek suszony - 1g (1 szczypta)  
Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 7g  
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  
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]: 496.7kcal | E [kJ]: 2082.9kJ | B [g]: 19.03g  
| T [g]: 23.42g | W [g]: 58.13g | Sól [g]: 1.71g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.42g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.53g |  
Cukier [g]: 6.1g

Chleb żytni razowy - 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

Papryka czerwona - 30g

ser topiony mix 17.5g - 17g

Herbata czarna, napar bez cukru - 250g

**pasta z mięsa drobiowego z warzywami:**

## Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 180g | E [kcal]: 93.6kcal | E [kJ]: 391kJ | B [g]: 7.2g | T  
[g]: 2.7g | W [g]: 9.9g | Sól [g]: 0.18g | Kwasy tłuszczowe nasycone  
(SFA) [g]: 1.8g | Błonnik pokarmowy [g]: 0g | Cukier [g]: 9.9g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 180g

# WTOREK 26.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 874.9g | E [kcal]: 844.7kcal | E [kJ]: 3542.4kJ | B [g]: 42.17g | T [g]: 37.74g | W [g]: 93.22g | Sól [g]: 3.14g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 18.88g | Błonnik pokarmowy [g]: 8.55g | Cukier [g]: 23.4g

chleb żytni ze słonecznikiem - 100g

Masło ekstra - 15g

Półdewica 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 bez cukru - 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]: 1097.37g | E [kcal]: 817kcal | E [kJ]: 3435.8kJ | B [g]: 30.86g | T [g]: 26.37g | W [g]: 125.37g | Sól [g]: 1.26g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 6.36g | Błonnik pokarmowy [g]: 22.59g | Cukier [g]: 27.22g

### 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)

Ogórek kiszony - 100g (2 sztuki)

### kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86.7g

Woda - 161g

### Zupa brokułowa

### risotto z mięsem i warzywami:

### kompot owocowy:

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

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej  
dieta cukrzycowa

## Kolacja

Waga [g]: 535.01g | E [kcal]: 544.83kcal | E [kJ]: 2279.97kJ | B [g]: 18.48g | T [g]: 28.33g | W [g]: 61.75g | Sól [g]: 3.52g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.48g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.44g | Cukier [g]: 7.66g

chleb żytni ze słonecznikiem - 100g  
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  
Sok z cytryny - 0.38g  
Herbata czarna, napar bez cukru - 250g

### ■ Surówka z buraków z chrzanem:

## 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]: 706.62kcal | E [kJ]: 2962.91kJ | B [g]: 31.17g | T [g]: 27.7g | W [g]: 89.38g | Sól [g]: 1.59g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.76g | Błonnik pokarmowy [g]: 11.63g | Cukier [g]: 18.77g

Chleb żytni sitkowy - 100g

Masło ekstra - 15g

Ogórek kiszony - 50g

**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)

Pomidor - 30g

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 (gramy)

Herbata czarna, napar bez cukru - 250g

**pasta rybna z warzywami:**

**zupa mleczna płatki orkiszowe:**



## Obiad

Waga [g]: 1230.49g | E [kcal]: 722.57kcal | E [kJ]: 3030.06kJ | B [g]: 37.1g | T [g]: 23.61g | W [g]: 99.87g | Sól [g]: 2.79g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 2.76g | Błonnik pokarmowy [g]: 19.6g | Cukier [g]: 21.06g

### 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  
Woda - 161g

### kurczak duszony z warzywami - 1 porcja

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80g  
Marchew - 40g  
Pietruszka, korzeń - 30g  
Cebula - 50g  
Seler korzeniowy - 20g  
Olej rzepakowy - 10g (1 łyżka)  
Sól biała - 1g  
Pieprz biały - 1g (1 szczypta)  
Zioła prowansalskie - 1g (1 szczypta)

### zupa koperkowa z ryżem:

### sałata lodowa z pomidorami sosem winegret:

### kompot owocowy:

### kurczak duszony z warzywami:

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

## Kolacja

Waga [g]: 505g | E [kcal]: 424.5kcal | E [kJ]: 1789.5kJ | B [g]: 14.86g | T [g]: 16.37g | W [g]: 59.1g | Sól [g]: 1.37g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 9.96g | Błonnik pokarmowy [g]: 8g | Cukier [g]: 5.24g

Chleb żytni sitkowy - 100g  
Masło ekstra - 15g  
Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) - 70g  
Sałata - 15g  
Ogórek świeży - 50g  
Kiełki - różne rodzaje - 5g  
Herbata czarna, napar bez cukru - 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 cukrzycowa

# CZWARTEK 28.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 863g | E [kcal]: 969.1kcal | E [kJ]: 4038.8kJ | B [g]: 34.54g  
| T [g]: 55.85g | W [g]: 90.89g | Sól [g]: 3.98g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 25.93g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.42g | Cukier [g]: 20.09g

chleb żytni ze słonecznikiem - 100g  
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 (gramy)  
Herbata czarna, napar bez cukru - 250g

**zupa mleczna kasza bulgur:**

## Obiad

Waga [g]: 1148.44g | E [kcal]: 842.49kcal | E [kJ]: 3526kJ | B [g]: 30.99g | T [g]: 16.01g | W [g]: 153.54g | Sól [g]: 1.51g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.72g | Błonnik pokarmowy [g]: 27.43g | Cukier [g]: 25.6g

### 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 pełnoziarnisty, 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  
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]: 633.64kcal | E [kJ]: 2652.21kJ | B [g]: 23.27g | T [g]: 31.86g | W [g]: 73.28g | Sól [g]: 2.47g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 10.27g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.99g | Cukier [g]: 4.64g

chleb żytni ze słonecznikiem - 100g

Masło ekstra - 15g

Szynka kanapkowa - 50g

Pomidor - 50g

Kiełki - różne rodzaje - 5g

### **pasta z fasoli - 50g**

Fasola biała, nasiona suche - 27g (gramy)

Cebula - 10.8g

Czosnek - 0.73g

Olej rzepakowy - 10.8g

Sól biała - 0.08g

Pieprz czarny - 0.02g (gramy)

Szczypiorek - 0.54g (gramy)

Herbata czarna, napar bez cukru - 250g

### **pasta z fasoli:**

## Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 200g | E [kcal]: 36kcal | E [kJ]: 152kJ | B [g]: 1.6g | T [g]: 0.4g | W [g]: 7.6g | Sól [g]: 0.97g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 0.1g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.2g | Cukier [g]: 5.2g

Sok pomidorowy - 200g

# PIĄTEK 29.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 925.4g | E [kcal]: 738.6kcal | E [kJ]: 3108.2kJ | B [g]: 27.46g | T [g]: 23.6g | W [g]: 111.91g | Sól [g]: 2.06g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.41g | Błonnik pokarmowy [g]: 14.84g | Cukier [g]: 34.17g

Chleb żytni razowy - 100g  
Masło ekstra - 15g  
Twarożek ze szczypiorkiem (70 g) (produkt) - 70g  
Pomidory koktajlowe - 30g  
Jabłko - 160g (1 sztuka)  
**zupa mleczna płatki jęczmienne - 300g**  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 271g (1 i 1/10 szklanki)  
Płatki jęczmienne - 29.4g  
Herbata czarna, napar bez cukru - 250g

### zupa mleczna płatki jęczmienne:

## Obiad

Waga [g]: 1312.14g | E [kcal]: 1054.71kcal | E [kJ]: 4412.2kJ | B [g]: 45.65g | T [g]: 48.76g | W [g]: 122.19g | Sól [g]: 1.36g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5.27g | Błonnik pokarmowy [g]: 23.53g | Cukier [g]: 25.6g

### 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)  
Woda - 96.8g

### Zupa krupnik:

- Ugotować wywar z wody, włoszczyzny i mięsa bez skóry, z dodatkiem ziela angielskiego i liści laurowych. Wywar przecedzić, warzywa i mięso zachować.
- 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 opłukaną kaszę. Gotować do momentu ugotowania kaszy. Dodać odrobinę jogurtu. Przyprawić według własnego uznania - szczególnie posiekaną pietruszką i koperkiem.
- 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]: 493.2kcal | E [kJ]: 2066.1kJ | B [g]: 16.43g  
| T [g]: 25.01g | W [g]: 55.7g | Sól [g]: 1.67g | Kwasy tłuszczowe  
nasycone (SFA) [g]: 13.84g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.66g | Cukier  
[g]: 12.68g

---

Chleb żytni razowy - 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 bez cukru - 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]: 744.99g | E [kcal]: 689.63kcal | E [kJ]: 2887.33kJ | B [g]: 33.55g | T [g]: 33.85g | W [g]: 68.26g | Sól [g]: 2.91g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.97g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.11g | Cukier [g]: 12.7g

Chleb graham - 100g

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 bez cukru - 250g

**pasta z zielonego groszku:**

## Obiad

Waga [g]: 1208.03g | E [kcal]: 843.93kcal | E [kJ]: 3529.6kJ | B [g]: 50.67g | T [g]: 31.05g | W [g]: 100.64g | Sól [g]: 1.7g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 7.07g | Błonnik pokarmowy [g]: 21.03g | Cukier [g]: 22.77g

### 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  
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]: 508.5kcal | E [kJ]: 2131.2kJ | B [g]: 23.62g | T [g]: 24.63g | W [g]: 52.16g | Sól [g]: 2.81g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.34g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.21g | Cukier [g]: 2.69g

Chleb graham - 100g  
Masło ekstra - 15g  
Szynka wiejska - 50g  
Ser topiony Edamski - 30g  
Sałata - 15g  
Pomidor - 50g  
Herbata czarna, napar bez cukru - 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 cukrzycowa

# NIEDZIELA 31.12.2023R.

## Śniadanie

Waga [g]: 838.81g | E [kcal]: 633.01kcal | E [kJ]: 2658.64kJ | B [g]: 27.32g | T [g]: 22.52g | W [g]: 87.44g | Sól [g]: 2.67g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.06g | Błonnik pokarmowy [g]: 13.33g | Cukier [g]: 27.46g

Chleb żytni razowy - 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 bez cukru - 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]: 1195.98g | E [kcal]: 861.47kcal | E [kJ]: 3617.3kJ | B [g]: 50.73g | T [g]: 33.73g | W [g]: 97.71g | Sól [g]: 3.56g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.77g | Błonnik pokarmowy [g]: 17.62g | Cukier [g]: 18.68g

### kompot owocowy - 250g

Porzeczki czarne, mrożone - 86g

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

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

Ziemniaki, gotowane - 200g

Marchewka, gotowana, zasmażana - 150g

### 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]: 502.99kcal | E [kJ]: 2108kJ | B [g]: 21.7g | T [g]: 24.58g | W [g]: 53.85g | Sól [g]: 2.46g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.37g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.23g | Cukier [g]: 2.81g

Chleb żytni razowy - 100g

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)

Sałata - 15g

Ogórek kiszony - 50g (1 sztuka)

Ser żółty - 30g

Herbata czarna, napar bez cukru - 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]: 240g | E [kcal]: 113kcal | E [kJ]: 475kJ | B [g]: 2.2g | T [g]: 0.48g | W [g]: 27.1g | Sól [g]: 0.02g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 0.05g | Błonnik pokarmowy [g]: 4.6g | Cukier [g]: 20.9g

Pomarańcza - 240g (1 sztuka)