

SZPITAL

OKRES: 01 STYCZNIA 2024 - 07 STYCZNIA 2024

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2252 kcal

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta lekkostrawna

Poniedziałek 01.01.2024r.	Wtorek 02.01.2024r.	Środa 03.01.2024r.	Czwartek 04.01.2024r.	Piątek 05.01.2024r.	Sobota 06.01.2024r.	Niedziela 07.01.2024r.
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Połędwica z indyka Sałata Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Połędwica sopočka Miód pszczeli Pomidor Kiełki - różne rodzaje Jabłko Herbata czarna, napar z cukrem <u>płatki owsiane na mleku - 300g</u>	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra połędwica miodowa Jaja kurze całe, gotowane <u>Sałatka grecka - 60g</u> Pomidor <u>zupa mleczna -ryż - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Parówki popularne, wieprzowo - wołowe Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kiełki - różne rodzaje Pomidor Ketchup (ketchup) <u>zupa mleczna kasza bulgur - 300g</u> Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra <u>pasta rybna z warzywami - 50g</u> Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Obiad <u>kopytka z serem - 350g</u> <u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>Barszcz czerwony - 400g</u>	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha Pomidor Kefir, 1,5% tłuszczu Jaja kurze całe, gotowane Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Obiad <u>zupa krem z białych warzyw - 400g</u> <u>Ryba z pieca z warzywami - 1 porcja</u> Ryż biały, gotowany <u>warzywa z wody skropione olejem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u>	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kiełki - różne rodzaje Szynka wiejska <u>Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g</u> Pomidor Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Miód pszczeli Herbata czarna, napar z cukrem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
<u>zupa pomidorowa z makaronem - 400g</u> <u>Bitki z szynki w sosie własnym - 200g</u> Ziemniaki, gotowane <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>buraczki na gorąco - 150g</u>	<u>spaghetti z sosem bolońskim - 250g</u> <u>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u> Zupa ziemniaczana	Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Pomidor <u>kompot owocowy - 250g</u>	Obiad <u>Zupa szpinakowa - 400g</u> <u>potrawka z kurczaka - 200g</u> Ziemniaki, gotowane <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>warzywa z wody skropione olejem - 150g</u>	Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Brokuły, gotowane Herbata czarna, napar z cukrem	<u>Ryba z pieca z warzywami - 1 porcja</u> Ryż biały, gotowany <u>warzywa z wody skropione olejem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u>	<u>rosół z makaronem - 400g</u> <u>Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 200g</u> Ziemniaki, gotowane <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>buraczki na gorąco - 150g</u>
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Bułka pszenna zwykła Masło ekstra <u>pasta z mięsa drobiowego z warzywami - 70g</u> Pomidor serek puszysty Tartare Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra szynka konserwowa wieprzowa parzona Serek twarogowy, ziarnisty Pomidor Rukola Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Dżem wiśniowy, niskosłodzony Mandarynki Pomidory koktajlowe Herbata czarna, napar z cukrem	Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem	Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Ciasto drożdżowe	Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka wiejska Sałata Pomidor Dżem śliwkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem	<u>buraczki na gorąco - 150g</u> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Twarożek z koperkiem Sałata Kiełki - różne rodzaje Kiełbasa krakowska, sucha Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem
Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy
Serek homogenizowany waniliowy	Sok pomidorowy	Banan	Serek wiejski lekki		Jogurt owocowy (różne smaki)	Herbata czarna, napar z cukrem
						Mandarynki
E [kcal]: 2326.45 , E [kJ]: 9767.97 , B [g]: 102.6 , T [g]: 95.13	E [kcal]: 2396.02 , E [kJ]: 10098.58 , B [g]: 98.68 , T [g]: 65.85	E [kcal]: 2217.79 , E [kJ]: 9358.6 , B [g]: 96.9 , T [g]: 59.35	E [kcal]: 2313.74 , E [kJ]: 9718.51 , B [g]: 106.5 , T [g]: 86.24	E [kcal]: 2094.81 , E [kJ]: 8815.84 , B [g]: 64.11 , T [g]: 68.03	E [kcal]: 2343.28 , E [kJ]: 9540.6 , B [g]: 95.01 , T [g]: 92.3	E [kcal]: 2076.08 , E [kJ]: 8746.64 , B [g]: 98.46 , T [g]: 62.72

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta lekkostrawna

PONIEDZIAŁEK 01.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 715.4kcal | E [kJ]: 3011.2kJ | B [g]: 26.82g
| T [g]: 29.63g | W [g]: 87.26g | Sól [g]: 2.27g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17.65g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.85g | Cukier [g]: 24.64g

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

Obiad

Waga [g]: 1200.22g | E [kcal]: 884.15kcal | E [kJ]: 3701.07kJ | B [g]: 49.7g | T [g]: 36.44g | W [g]: 97.51g | Sól [g]: 6.85g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 8.87g | Błonnik pokarmowy [g]: 16.84g | Cukier [g]: 28.21g

zupa pomidorowa z makaronem - 400g

Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 40.7g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 55.7g
Koncentrat pomidorowy, 30% - 9.3g
Makaron czterojajeczny - 18.5g
Śmietana, 18% tłuszczu - 13.9g
Sól biała - 5.1g
Cukier - 1.8g (gramy)
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.93g (gramy)
Liście laurowe, suszone - 0.09g
Ziele angielskie całe - 0.09g
Woda - 254g

Bitki z szynki w sosie własnym - 200g

Wieprzowina, szynka surowa - 138g
Przyprawa do karkówki - 1.8g (gramy)
Sól biała - 0.37g (gramy)
Olej rzepakowy - 18.4g
Marchew - 18.4g
Pietruszka, korzeń - 9.2g
Cebula - 4.6g
Mąka pszenna, typ 500 - 9.2g
Pieprz czarny - 0.05g

Ziemniaki, gotowane - 200g

kompot owocowy - 250g

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

buraczki na gorąco - 150g

Buraki - 134g (gramy)
Śmietana, 18% tłuszczu - 10.5g
Masło ekstra - 1.3g
Mąka pszenna, typ 500 - 3.3g (gramy)
Cukier - 1g
Sól biała - 0.13g
Sok z cytryny - 0.16g

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

buraczki na gorąco jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej
dieta lekkostrawna

Kolacja

Waga [g]: 510g | E [kcal]: 597.9kcal | E [kJ]: 2515.7kJ | B [g]: 19.18g
| T [g]: 25.26g | W [g]: 75.8g | Sól [g]: 1.26g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 13.18g | Błonnik pokarmowy [g]: 3.39g | Cukier
[g]: 16.92g

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 puszysty Tartare - 20g

Kiełki - różne rodzaje - 5g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

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 02.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 945g | E [kcal]: 870kcal | E [kJ]: 3669.3kJ | B [g]: 33.04g | T [g]: 23.93g | W [g]: 134.91g | Sól [g]: 2.11g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.96g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.36g | Cukier [g]: 44.76g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
Połędwica sopocka - 50g
Miód pszczeli - 15g
Pomidor - 50g
Kiełki - różne rodzaje - 5g
Jabłko - 160g (1 sztuka)
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)

płatki owsiane na mleku:

Obiad

Waga [g]: 1050.1g | E [kcal]: 896.82kcal | E [kJ]: 3774.88kJ | B [g]: 37.32g | T [g]: 21.78g | W [g]: 145.85g | Sól [g]: 0.7g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4.74g | Błonnik pokarmowy [g]: 16.05g | Cukier [g]: 14.34g

spaghetti z sosem bolońskim - 250g

Wieprzowina, łopatka - 85.4g
Makaron spaghetti - 107g
Marchew - 7.1g
Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku - 17.1g
Passata - przetarte pomidory - 17.4g
Mąka pszenna, typ 500 - 14.2g
Majeranek suszony - 0.12g
Sól biała - 0.18g
Papryka w proszku - 0.03g (gramy)
Olej rzepakowy - 1.8g

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

Zupa ziemniaczana - 400g

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

Kolacja

Waga [g]: 560g | E [kcal]: 586kcal | E [kJ]: 2472.4kJ | B [g]: 26.42g | T [g]: 19.66g | W [g]: 77.56g | Sól [g]: 3.18g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 11.95g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.4g | Cukier [g]: 18.54g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
szynka konserwowa wieprzowa parzona - 50g
Serek twarogowy, ziarnisty - 100g
Pomidor - 30g
Rukola - 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)

ŚRODA 03.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 857.6g | E [kcal]: 836.1kcal | E [kJ]: 3522.3kJ | B [g]: 33.98g | T [g]: 30.54g | W [g]: 108.53g | Sól [g]: 2.96g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 15.3g | Błonnik pokarmowy [g]: 3.33g | Cukier [g]: 30.18g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

połudwica miodowa - 50g

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

Salatka 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)

Oliwa z oliwek - 2.7g (1/4 łyżki)

Pomidor - 30g

zupa mleczna -ryż - 300g

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

Ryż biały - 24g (gramy)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Salatka grecka:

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

zupa mleczna -ryż:

Obiad

Waga [g]: 1201.11g | E [kcal]: 668.29kcal | E [kJ]: 2820.3kJ | B [g]: 42.78g | T [g]: 11.82g | W [g]: 112.69g | Sól [g]: 1.45g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3.76g | Błonnik pokarmowy [g]: 25.35g | Cukier [g]: 25.85g

Zupa jarzynowa - 400g

Włoszczyzna świeża - 94.1g (1/10 pęczka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 60.7g (1/2 sztuki)
Liście laurowe, suszone - 1.1g (1 i 1/10 liścia)
Ziele angielskie całe - 1.1g (1 i 1/10 sztuki)
Kalafior - 44g
Cebula - 13.2g (1 i 2/3 plastra)
Ziemniaki, średnio - 41.3g (1/2 sztuki)
Śmietana, 18% tłuszczu - 13.8g
Brokuły - 44g
Marchew - 44g
Fasolka szparagowa, mrożona - 44g

gulasz z indyka - 200g

Mięso z udźca indyka, bez skóry - 83.2g
Papryka czerwona - 46.2g (gramy)
Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku - 17.4g
Passata - przetarte pomidory - 10.4g
Marchew - 13.8g
Seler korzeniowy - 9.3g
Cebula - 9.3g
Mąka pszenna, typ 500 - 9.3g
Sól biała - 0.93g
Papryka w proszku - 0.19g
Zioła prowansalskie - 0.09g

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 200g

Pomidor - 150g

kompot owocowy - 250g

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

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

Kolacja

Waga [g]: 565g | E [kcal]: 587.4kcal | E [kJ]: 2480kJ | B [g]: 18.84g | T [g]: 16.6g | W [g]: 93.21g | Sól [g]: 1.08g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 9.9g | Błonnik pokarmowy [g]: 3.82g | Cukier [g]: 34.09g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 50g

Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 30g

Mandarynki - 70g (1 sztuka)

Pomidory koktajlowe - 50g

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)

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej
dieta lekkostrawna

CZWARTEK 04.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 818g | E [kcal]: 910.3kcal | E [kJ]: 3817.6kJ | B [g]: 28.08g
| T [g]: 37.45g | W [g]: 118.34g | Sól [g]: 2.63g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17.49g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.02g | Cukier [g]: 41.24g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
Parówki popularne, wieprzowo - wołowe - 60g (1 sztuka duża)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 30g (1 łyżka)
Kiełki - różne rodzaje - 5g
Pomidor - 50g
Ketchup (ketchup) - 8g (1 łyżeczka)
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

Obiad

Waga [g]: 1200.04g | E [kcal]: 723.04kcal | E [kJ]: 3036.61kJ | B [g]: 42.47g
| T [g]: 23.2g | W [g]: 95.96g | Sól [g]: 0.96g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 6.13g | Błonnik pokarmowy [g]: 19.39g | Cukier [g]: 21.14g

Zupa szpinakowa - 400g

Szpinak, mrożony - 39.8g
Ziemniaki, średnio - 66.4g (3/4 sztuki)
Marchew - 13.3g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń - 7.1g
Seler korzeniowy - 9.7g
Śmietana, 18% tłuszczu - 8.9g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna typ 500, z witaminami - 2.7g (1/10 łyżki)
Brokuły - 39.8g (gramy)
Woda - 177g
Kurczak, tuszka - 35.4g (gramy)

potrawka z kurczaka - 200g

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 97.8g
Marchew - 29.3g
Pietruszka, korzeń - 19.6g
Cebula - 9.8g
Śmietana, 18% tłuszczu - 23.5g (gramy)
Mąka pszenna, typ 500 - 19.6g
Sól biała - 0.49g
Pieprz biały - 0.05g

Ziemniaki, gotowane - 200g

kompot owocowy - 250g

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

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)

warzywa z wody skropione olejem:

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

warzywa z wody skropione olejem jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej
dieta lekkostrawna

Kolacja

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 558.4kcal | E [kJ]: 2355.3kJ | B [g]: 19.45g
| T [g]: 21.09g | W [g]: 74.72g | Sól [g]: 2.42g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 12.76g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.46g | Cukier
[g]: 24.54g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
Szynka kanapkowa - 50g
Pomidor - 50g
serek kremowy twarogowy Hochland - 30g
Kiełki - różne rodzaje - 5g
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)

Śniadanie

Waga [g]: 459.92g | E [kcal]: 493.42kcal | E [kJ]: 2082.71kJ | B [g]: 13.63g | T [g]: 16.27g | W [g]: 75.09g | Sól [g]: 1.19g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 8.67g | Błonnik pokarmowy [g]: 3.14g | Cukier [g]: 15.38g

Bułka pszenna zwykła - 100g

Masło ekstra - 15g

pasta rybna z warzywami - 50g

Dorsz, 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

Salata - 15g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

pasta rybna z warzywami:

Obiad

Waga [g]: 1150.14g | E [kcal]: 663.19kcal | E [kJ]: 2785.03kJ | B [g]: 22.65g | T [g]: 17.35g | W [g]: 113.32g | Sól [g]: 1.19g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 10.13g | Błonnik pokarmowy [g]: 19.69g | Cukier [g]: 31.8g

kopytka z serem - 350g

Ziemniaki, gotowane - 263g

Jaja kurze całe - 8.1g (1/10 sztuki)

Mąka pszenna, typ 500 - 14.6g

Mąka ziemniaczana - 7.3g (gramy)

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 43.8g

Masło ekstra - 13.2g

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

Barszcz czerwony - 400g

Woda - 223g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 40.5g

Ziemniaki, średnio - 50.7g

Buraki - 67.6g

Śmietana, 18% tłuszczu - 10.1g

Sól biała - 0.68g

Pieprz czarny - 0.14g (gramy)

Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.68g

Liście laurowe, suszone - 0.07g

Ziele angielskie całe - 0.07g

Kurczak, tuszka - 6.8g

Barszcz czerwony:

kompot owocowy:

Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe):

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
Brokuły, gotowane - 50g
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 120g | E [kcal]: 349kcal | E [kJ]: 1469kJ | B [g]: 9.2g | T
[g]: 9.6g | W [g]: 57.2g | Sól [g]: 0.42g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 4.2g | Błonnik pokarmowy [g]: 1.8g | Cukier [g]:
10.2g

Ciasto drożdżowe - 120g

SOBOTA 06.01.2024R.

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]: 1159.85g | E [kcal]: 894.88kcal | E [kJ]: 3442.2kJ | B [g]: 31.38g | T [g]: 40.91g | W [g]: 134.14g | Sól [g]: 1.1g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5.42g | Błonnik pokarmowy [g]: 21.27g | Cukier [g]: 22.35g

zupa krem z białych warzyw - 400g

Kalafior - 76g
Marchew - 30.4g (gramy)
Pietruszka, korzeń - 15.2g
Seler korzeniowy - 22.8g
Ziemniaki, średnio - 228g
Cebula - 7.6g
Masło ekstra - 3g (gramy)
Śmietana, 18% tłuszczu - 15.2g
Olej rzepakowy - 0.76g
Sól biała - 0.76g
Pieprz czarny - 0.23g (gramy)

Ryba z pieca z warzywami - 1 porcja

miruna - 100g
Marchew - 20g
Pietruszka, korzeń - 10g
Cebula - 20g
Olej rzepakowy - 10g (1 łyżka)

Ryż biały, gotowany - 200g

warzywa z wody skropione olejem - 150g

Kalafior, gotowany - 46.3g
Brokuły, gotowane - 46.3g
Marchew, gotowana - 46.3g
Olej słonecznikowy - 11.3g (1 i 1/3 łyżki)

kompot owocowy - 250g

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

warzywa z wody skropione olejem jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

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
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 07.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 853.81g | E [kcal]: 776.91kcal | E [kJ]: 3275.64kJ | B [g]: 29.57g | T [g]: 22.32g | W [g]: 118.34g | Sól [g]: 2.52g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 12.03g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.73g | Cukier [g]: 39.86g

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)

Miód pszczeli - 15g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Obiad

Waga [g]: 1200.57g | E [kcal]: 582.37kcal | E [kJ]: 2450.5kJ | B [g]: 38.09g | T [g]: 13.6g | W [g]: 85.31g | Sól [g]: 1.62g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4.82g | Błonnik pokarmowy [g]: 16.92g | Cukier [g]: 23.34g

rosół z makaronem - 400g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 65g (gramy)
Makaron czterojęuczny, gotowany - 32.5g (gramy)
Kurkuma mielona - 1.1g (1 i 0.08 szczypty)
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 1.1g (gramy)
Sól biała - 1.1g (gramy)
Pieprz czarny - 1.1g (gramy)
Woda - 260g (1 i 0.08 szklanki)
Kura, tuszka - 38.4g

Lekkostrawny schab duszony w lekkim sosie - 200g

Wieprzowina, schab surowy bez kości - 86.6g
Majeranek suszony - 0.87g (3/4 szczypty)
Tymianek suszony - 0.87g (3/4 szczypty)
Mąka pszenna, typ 500 - 6.1g (3/4 łyżeczki)
Woda - 104g (1/3 szklanki)
Liście laurowe, suszone - 0.87g (3/4 liścia)
Ziele angielskie całe - 0.87g (3/4 sztuki)

Ziemniaki, gotowane - 200g

kompot owocowy - 250g

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

buraczki na gorąco - 150g

Buraki - 134g (gramy)
Śmietana, 18% tłuszczu - 10.5g
Masło ekstra - 1.3g
Mąka pszenna, typ 500 - 3.3g (gramy)
Cukier - 1g
Sól biała - 0.13g
Sok z cytryny - 0.16g

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

buraczki na gorąco jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

Kolacja

Waga [g]: 535g | E [kcal]: 653.8kcal | E [kJ]: 2753.5kJ | B [g]: 29.96g | T [g]: 26.52g | W [g]: 76g | Sól [g]: 2.4g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.33g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.74g | Cukier [g]: 17.19g

Bułka pszenna zwykła - 100g
Masło ekstra - 15g
Twarożek z koperkiem - 50g
Sałata - 15g
Kiełki - różne rodzaje - 5g
Kiełbasa krakowska, sucha - 50g
Pomidor - 50g
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 140g | E [kcal]: 63kcal | E [kJ]: 267kJ | B [g]: 0.84g | T [g]: 0.28g | W [g]: 15.7g | Sól [g]: 0g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 0.03g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.7g | Cukier [g]: 12.9g

Mandarynki - 140g (2 sztuki)

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej
dieta lekkostrawna