

SZPITAL

OKRES: 01 STYCZNIA 2024 - 07 STYCZNIA 2024

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2174 kcal

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta cukrzycowa

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
Chleb żytni razowy Masło ekstra Połędwica z indyka Sałata Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Herbata czarna, napar z cukrem	chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Połędwica sopocka Ser żółty Pomidor Kiełki - różne rodzaje Jabłko Herbata czarna, napar z cukrem <u>płatki owsiane na mleku - 300g</u>	Chleb żytni sitkowy 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 Obiad <u>Zupa jarzynowa - 400g</u> <u>gulasz z indyka - 200g</u> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Ogórek kiszony kompot owocowy - 250g Kolacja Chleb żytni sitkowy Masło ekstra Mandarynki Pomidory koktajlowe Herbata czarna, napar z cukrem Twarożek ze szczypiorkiem Posiłek dodatkowy Pomarańcza	chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Parówki popularne, wieprzowo - wołowe Pomidor Ketchup (ketchup) Papryka czerwona <u>zupa mleczna kasza bulgur - 300g</u> <u>pastą z ciecierzcy - 30g</u> Herbata czarna, napar z cukrem Obiad <u>Zupa szpinakowa - 400g</u> <u>potrawka z kurczaka - 200g</u> Ziemniaki, gotowane Surówka z czerwonej kapusty (150 g) - 150g <u>kompot owocowy - 250g</u> Kolacja chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser żółty Ogórek kiszony Posiłek dodatkowy Serek wiejski lekki	Chleb żytni razowy Masło ekstra <u>pastą rybna z warzywami - 50g</u> Pomidor Ogórek kiszony Herbata czarna, napar z cukrem ser topiony mix Obiad <u>Barszcz ukraiński - 400g</u> <u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>makaron z serem i masłem - 400g</u> Kolacja Chleb żytni razowy Masło ekstra Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Brokuły, gotowane Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Sok pomidorowy	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 Obiad <u>zupa krem z białych warzyw - 400g</u> <u>Ryba z pieca z warzywami - 1 porcja</u> Ryż biały, gotowany warzywa z wody skropione olejem - 150g <u>kompot owocowy - 250g</u> Kolacja Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Ser topiony Edamski Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	Chleb żytni razowy Masło ekstra Kiełki - różne rodzaje Ser żółty Szynka wiejska <u>Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g</u> Pomidor Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Herbata czarna, napar z cukrem Obiad <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 Chleb żytni razowy Masło ekstra Twarożek ze szczypiorkiem Sałata Ogórek świeży Kiełki - różne rodzaje Kiełbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Mandarynki
E [kcal]: 2138.75 , E [kJ]: 8962.67 , B [g]: 98.55 , T [g]: 92.49	E [kcal]: 2228.25 , E [kJ]: 9336.12 , B [g]: 93.67 , T [g]: 90.45	E [kcal]: 2070.09 , E [kJ]: 8722.6 , B [g]: 90.79 , T [g]: 60.06	E [kcal]: 2455.89 , E [kJ]: 10281.42 , B [g]: 116.92 , T [g]: 106.41	E [kcal]: 2003.82 , E [kJ]: 8405.61 , B [g]: 73.46 , T [g]: 60.41	E [kcal]: 2271.01 , E [kJ]: 9212.73 , B [g]: 94.55 , T [g]: 101.69	E [kcal]: 2054.88 , E [kJ]: 8632.44 , B [g]: 103.08 , T [g]: 71.93

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta cukrzycowa

PONIEDZIAŁEK 01.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 669.4kcal | E [kJ]: 2811.2kJ | B [g]: 24.62g
| T [g]: 29.83g | W [g]: 80.76g | Sól [g]: 2.42g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 17.68g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.45g | Cukier [g]: 25.04g

Chleb żytni razowy - 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]: 844.65kcal | E [kJ]: 3529.57kJ | B [g]: 48.9g | T [g]: 36.94g | W [g]: 87.91g | Sól [g]: 6.84g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 8.92g | Błonnik pokarmowy [g]: 18.28g | Cukier [g]: 28.28g

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 pełnoziarnisty, gotowany - 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 owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 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 owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 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 cukrzycowa

Kolacja

Waga [g]: 532g | E [kcal]: 546.7kcal | E [kJ]: 2295.9kJ | B [g]: 19.03g
| T [g]: 23.42g | W [g]: 70.63g | Sól [g]: 1.71g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 12.42g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.53g |
Cukier [g]: 18.6g

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 - 17g

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Posiłek dodatkowy

Waga [g]: 150g | E [kcal]: 78kcal | E [kJ]: 326kJ | B [g]: 6g | T [g]:
2.3g | W [g]: 8.3g | Sól [g]: 0.15g | Kwasy tłuszczowe nasycone
(SFA) [g]: 1.5g | Błonnik pokarmowy [g]: 0g | Cukier [g]: 8.3g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 150g

WTOREK 02.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 960g | E [kcal]: 926.1kcal | E [kJ]: 3884.3kJ | B [g]: 40.99g
| T [g]: 36.93g | W [g]: 117.44g | Sól [g]: 2.93g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 18.09g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.46g |
Cukier [g]: 45.1g

chleb żytni ze słonecznikiem - 100g

Masło ekstra - 15g

Półdewica sopocka - 50g

Ser żółty - 30g

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:

zupa ogórkowa z ziemniakami - 400g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 51.3g
Ziemniaki, średnio - 85.5g
Ogórek kiszony - 34.2g
Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu - 12.8g
Sól biała - 0.85g
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.85g
Liście laurowe, suszone - 0.09g
Ziele angielskie całe - 0.09g
Koper ogrodowy - 0.85g
Woda - 205g (3/4 szklanki)
Kurczak, tuszka - 8.6g

spaghetti z sosem bolońskim - 250g

Wieprzowina, łopatka - 81.6g
Makaron pełnoziarnisty, gotowany - 102g
Cebula - 10.2g
Czosnek - 0.68g
Marchew - 6.8g
Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku - 16.3g
Passata - przetarte pomidory - 16.6g
Mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 13.6g
Majeranek suszony - 0.11g
Sól biała - 0.17g
Papryka w proszku - 0.03g (gramy)
Olej rzepakowy - 1.7g

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

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

Kolacja

Waga [g]: 535.01g | E [kcal]: 594.83kcal | E [kJ]: 2492.97kJ | B [g]: 18.48g | T [g]: 28.33g | W [g]: 74.25g | Sól [g]: 3.52g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.48g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.44g | Cukier [g]: 20.16g

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 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]: 795.1kcal | E [kJ]: 3346.3kJ | B [g]: 31.28g | T [g]: 30.54g | W [g]: 103.83g | Sól [g]: 3.21g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 15.34g | Błonnik pokarmowy [g]: 8.93g | Cukier [g]: 30.58g

Chleb żytni sitkowy - 100g

Masło ekstra - 15g

połudwica miodowa - 50g

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

Salatka grecka - 60g

Pomidor - 26.9g (1/4 sztuki małej)

Salata - 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]: 660.29kcal | E [kJ]: 2784.3kJ | B [g]: 42.49g | T [g]: 12.6g | W [g]: 109.29g | Sól [g]: 1.42g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3.92g | Błonnik pokarmowy [g]: 25.84g | Cukier [g]: 23.23g

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 owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 9.3g
Sól biała - 0.93g
Papryka w proszku - 0.19g
Zioła prowansalskie - 0.09g
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 200g

Ogórek kiszony - 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]: 555g | E [kcal]: 501.7kcal | E [kJ]: 2117kJ | B [g]: 14.82g | T [g]: 16.44g | W [g]: 78.71g | Sól [g]: 1.36g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 9.93g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.38g | Cukier [g]: 24.49g

Chleb żytni sitkowy - 100g
Masło ekstra - 15g
Mandarynki - 70g (1 sztuka)
Pomidory koktajlowe - 50g
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g
Twarożek ze szczypiorkiem - 70g

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)

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej
dieta cukrzycowa

CZWARTEK 04.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 842.95g | E [kcal]: 989.15kcal | E [kJ]: 4129.71kJ | B [g]: 31.46g | T [g]: 49.27g | W [g]: 114.43g | Sól [g]: 3.1g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 18.33g | Błonnik pokarmowy [g]: 11.66g | Cukier [g]: 34.3g

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

zupa mleczna kasza bulgur - 300g

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

Kasza bulgur - 24g (gramy)

pasta z ciecierzcy - 30g

Cieciora surowa (ciecierzyca) - 17.4g

Cebula - 5.8g

Czosnek - 0.7g (1/10 ząbka)

Olej rzepakowy - 5.8g

Sól biała - 0.23g (gramy)

Pieprz czarny - 0.02g (gramy)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Obiad

Waga [g]: 1199.54g | E [kcal]: 740.24kcal | E [kJ]: 3107.71kJ | B [g]: 43.5g | T [g]: 23.89g | W [g]: 98.76g | Sól [g]: 2.22g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5.92g | Błonnik pokarmowy [g]: 21.45g | Cukier [g]: 25.5g

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 owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 2.7g
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 owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 19.6g
Sól biała - 0.49g
Pieprz biały - 0.05g

Ziemniaki, gotowane - 200g

Surówka z czerwonej kapusty (150 g) - 150g

Kapusta czerwona - 116g
Cebula - 19.4g
Cukier - 2.6g
Olej rzepakowy - 10.3g
Sól biała - 1.3g

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]: 545g | E [kcal]: 604.5kcal | E [kJ]: 2535kJ | B [g]: 25.46g | T [g]: 28.75g | W [g]: 68.74g | Sól [g]: 2.95g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.31g | Błonnik pokarmowy [g]: 6g | Cukier [g]: 16.37g

chleb żytni ze słonecznikiem - 100g
Masło ekstra - 15g
Szynka kanapkowa - 50g
Pomidor - 50g
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g
Ser żółty - 30g
Ogórek kiszony - 50g (1 sztuka)

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 cukrzycowa

PIĄTEK 05.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 512.42g | E [kcal]: 492.72kcal | E [kJ]: 2072.51kJ | B [g]: 14.97g | T [g]: 19.39g | W [g]: 69.96g | Sól [g]: 1.78g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 11.33g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.03g | Cukier [g]: 16.71g

Chleb żytni razowy - 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

Ogórek kiszony - 50g (1 sztuka)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

ser topiony mix - 17.5g

pasta rybna z warzywami:

Obiad

Waga [g]: 1199.6g | E [kcal]: 924.7kcal | E [kJ]: 3872kJ | B [g]: 40.16g | T [g]: 15.53g | W [g]: 169.13g | Sól [g]: 0.44g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 6.52g | Błonnik pokarmowy [g]: 35.04g | Cukier [g]: 32.75g

Barszcz ukraiński - 400g

Buraki - 51.6g (1/3 sztuki)

Cebula - 7.5g (3/4 plastra)

Koper ogrodowy - 3.8g (3/4 łyżeczki)

Sok z cytryny - 1.9g (1/3 łyżeczki)

Liście laurowe, suszone - 1.9g (1 i 3/4 liścia)

Ziele angielskie całe - 1.9g (1 i 3/4 sztuki)

Woda - 225g (3/4 szklanki)

Kurczak, tuszka - 9.4g

Marchew - 9.4g

Seler korzeniowy - 9.4g

Pietruszka, korzeń - 9.4g

Czosnek - 2.8g (1/3 ząbka)

Fasola biała, nasiona suche - 18.8g

Kapusta biała - 47g

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

makaron z serem i masłem - 400g

Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 49.1g

Makaron pełnoziarnisty, gotowany - 344g

Masło ekstra - 6.9g (3/4 łyżeczki)

makaron z serem i masłem:

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]: 530g | E [kcal]: 543.2kcal | E [kJ]: 2279.1kJ | B [g]: 16.43g
| T [g]: 25.01g | W [g]: 68.2g | Sól [g]: 1.67g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 13.84g | Błonnik pokarmowy [g]: 9.66g | Cukier
[g]: 25.18g

Chleb żytni razowy - 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]: 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)

SOBOTA 06.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 744.99g | E [kcal]: 739.63kcal | E [kJ]: 3100.33kJ | B [g]: 33.55g | T [g]: 33.85g | W [g]: 80.76g | Sól [g]: 2.91g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.97g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.11g | Cukier [g]: 25.2g

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
Dyń, 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

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

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]: 510g | E [kcal]: 558.5kcal | E [kJ]: 2344.2kJ | B [g]: 23.62g
| T [g]: 24.63g | W [g]: 64.66g | Sól [g]: 2.81g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 14.34g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.21g | Cukier
[g]: 15.19g

Chleb graham - 100g
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]: 78kcal | E [kJ]: 326kJ | B [g]: 6g | T [g]:
2.3g | W [g]: 8.3g | Sól [g]: 0.15g | Kwasy tłuszczowe nasycone
(SFA) [g]: 1.5g | Błonnik pokarmowy [g]: 0g | Cukier [g]: 8.3g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 150g

NIEDZIELA 07.01.2024R.

Śniadanie

Waga [g]: 868.81g | E [kcal]: 789.01kcal | E [kJ]: 3311.64kJ | B [g]: 35.62g | T [g]: 30.62g | W [g]: 99.97g | Sól [g]: 3.24g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16.86g | Błonnik pokarmowy [g]: 13.33g | Cukier [g]: 40g

Chleb żytni razowy - 100g

Masło ekstra - 15g

Kiełki - różne rodzaje - 5g (1 łyżeczka)

Ser żółty - 30g

Szynka wiejska - 50g

Lekkostrawna sałatka jarzynowa - 60g

Marchew - 7.6g (1/10 sztuki)

Pietruszka, korzeń - 6g

Seler korzeniowy - 12.3g

Kukurydza konserwowa - 2.3g (1/10 łyżki)

Ogórek kiszony - 7.6g (1/10 sztuki)

Jaja kurze całe - 8.3g (1/10 sztuki)

Majonez z olejem rzepakowym - 0.75g

Jogurt typu greckiego - 3.8g

Sól ziołowa - 0.08g

Pieprz czarny - 0.08g

Pomidor - 30g

Jabłko - 160g (1 sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180g (1 kubeczek)

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

Obiad

Waga [g]: 1200.57g | E [kcal]: 597.57kcal | E [kJ]: 2510.3kJ | B [g]: 38.96g | T [g]: 14.36g | W [g]: 87.11g | Sól [g]: 1.62g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 4.94g | Błonnik pokarmowy [g]: 18.97g | Cukier [g]: 23.57g

rosół z makaronem - 400g

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 65g (gramy)
Makaron pełnoziarnisty, 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 owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 6.1g
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 owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa - 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]: 605.3kcal | E [kJ]: 2543.5kJ | B [g]: 27.66g | T [g]: 26.67g | W [g]: 68.8g | Sól [g]: 2.55g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.35g | Błonnik pokarmowy [g]: 8.98g | Cukier [g]: 17.04g

Chleb żytni razowy - 100g
Masło ekstra - 15g
Twarożek ze szczypiorkiem - 50g
Sałata - 15g
Ogórek świeży - 50g
Kiełki - różne rodzaje - 5g
Kiełbasa krakowska, sucha - 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 cukrzycowa