

## SZPITAL

OKRES: 01 STYCZNIA 2024 - 07 STYCZNIA 2024

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2242 kcal

# PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
dieta podstawowa

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.
<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 Polędwica z indyka Sałata Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Polędwica sopocka Ser żółty Pomidor Kiełki - różne rodzaje Jabłko Herbata czarna, napar z cukrem <u>płatki owsiane na mleku - 300g</u>	Chleb pszenno-żytni Chleb żytni sitkowy Masło ekstra polędwica miodowa Jaja kurze całe, gotowane <u>Sałatka grecka - 60g</u> Pomidor <u>zupa mleczna - ryż - 300g</u>	Chleb pszenno-żytni 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	Chleb pszenno-żytni Chleb żytni razowy Masło ekstra <u>pastą rybną z warzywami - 50g</u> Pomidor Ogórek kiszony Herbata czarna, napar z cukrem ser topiony mix	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 Ser żółty 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>
<u>zupa pomidorowa z makaronem - 400g</u> Bitki z szynki w sosie własnym - 200g Ziemniaki, gotowane <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>buraczki na gorąco - 150g</u>	<u>zupa ogórkowa z ziemniakami - 400g</u> <u>spaghetti z sosem bolońskim - 250g</u> <u>sałata lodowa z pomidorami sosem winegret - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u>	Zupa jarzynowa - 400g <u>gulasz z indyka - 200g</u> Kasza jęczmienna, pertowa, gotowana Ogórek kiszony <u>kompot owocowy - 250g</u>	<u>Zupa szpinakowa - 400g</u> <u>potrawka z kurczaka - 200g</u> Ziemniaki, gotowane <u>Surówka z czerwonej kapusty (150 g) - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u>	<u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u>	<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>	<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>
<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 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 Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Dżem wiśniowy, niskosłodzony Mandarynki Pomidory koktajlowe Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenno-żytni chleb żytni ze słonecznikiem Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser żółty Ogórek kiszony	Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland 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 Twarożek ze szczypiorkiem Sałata Ogórek świeży Kiełbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar z cukrem
<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>	<b>Posiłek dodatkowy</b>
Serek homogenizowany waniliowy	Sok pomidorowy	Banan	Serek wiejski lekki	Ciasto drożdżowe	Jogurt owocowy (różne smaki)	Mandarynki
E [kcal]: 2251.65 , E [kJ]: 9444.88 , B [g]: 102.25 , T [g]: 93.31	E [kcal]: 2393.4 , E [kJ]: 10060.53 , B [g]: 97.67 , T [g]: 82.7	E [kcal]: 2140.38 , E [kJ]: 9023.9 , B [g]: 93.46 , T [g]: 59.61	E [kcal]: 2410.7 , E [kJ]: 10106.95 , B [g]: 115.31 , T [g]: 98.05	E [kcal]: 2098.62 , E [kJ]: 8823.21 , B [g]: 69.49 , T [g]: 70.38	E [kcal]: 2336.9 , E [kJ]: 9496.23 , B [g]: 94.55 , T [g]: 101.01	E [kcal]: 2061.88 , E [kJ]: 8668.94 , B [g]: 104.21 , T [g]: 70.99

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
dieta podstawowa

# PONIEDZIAŁEK 01.01.2024R.

## Śniadanie

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 680.5kcal | E [kJ]: 2859.2kJ | B [g]: 25.62g  
| T [g]: 29.74g | W [g]: 81.96g | Sól [g]: 2.43g | Kwasy tłuszczowe  
nasycone (SFA) [g]: 17.68g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.45g | Cukier  
[g]: 24.69g

---

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni razowy - 30g

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]: 884.35kcal | E [kJ]: 3701.78kJ | B [g]: 49.7g | T [g]: 36.44g | W [g]: 97.42g | Sól [g]: 6.75g | 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  
Pietruszka, liście (natka pietruszki) - 0.93g  
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  
Sól biała - 0.37g  
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.

## 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 - 17g

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]: 960g | E [kcal]: 906.4kcal | E [kJ]: 3807.3kJ | B [g]: 40.59g  
| T [g]: 33.53g | W [g]: 117.94g | Sól [g]: 2.86g | Kwasy tłuszczowe  
nasycone (SFA) [g]: 17.88g | Błonnik pokarmowy [g]: 10.96g |  
Cukier [g]: 44.62g

Chleb pszenno-żytni - 70g

chleb żytni ze słonecznikiem - 30g

Masło ekstra - 15g

Polędwica 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 - 8.5g

## **spaghetti z sosem bolońskim - 250g**

Wieprzowina, łopatka - 81.6g  
Makaron spaghetti - 102g  
Cebula - 10.2g  
Czosnek - 0.68g  
Marchew - 6.8g  
Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku - 16.3g  
Passata - przetarte pomidory - 16.7g  
Mąka pszenna, typ 500 - 13.6g  
Majeranek suszony - 0.11g (gramy)  
Sól biała - 0.17g  
Papryka w proszku - 0.03g  
Olej rzepakowy - 1.7g

## **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

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



## Kolacja

Waga [g]: 535.01g | E [kcal]: 575.13kcal | E [kJ]: 2415.97kJ | B [g]: 18.08g | T [g]: 24.93g | W [g]: 74.75g | Sól [g]: 3.45g | 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  
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]: 802.51kcal | E [kJ]: 3377.7kJ | B [g]: 32.58g | T [g]: 30.59g | W [g]: 103.74g | Sól [g]: 3.13g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 15.32g | Błonnik pokarmowy [g]: 7.63g | Cukier [g]: 30.23g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni sitkowy - 30g

Masło ekstra - 15g

połudwica miodowa - 50g

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

### 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)

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

Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

### Sałatka 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]: 1200.79g | E [kcal]: 657.87kcal | E [kJ]: 2774.2kJ | B [g]: 42.14g | T [g]: 11.98g | W [g]: 110.16g | Sól [g]: 1.42g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 3.8g | Błonnik pokarmowy [g]: 25.06g | Cukier [g]: 23.25g

### 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  
Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku - 17.3g  
Passata - przetarte pomidory - 10.4g  
Marchew - 13.9g  
Seler korzeniowy - 9.2g  
Cebula - 9.2g  
Mąka pszenna, typ 500 - 9.2g  
Sól biała - 0.92g  
Papryka w proszku - 0.18g  
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]: 565g | E [kcal]: 554kcal | E [kJ]: 2336kJ | B [g]: 17.44g | T [g]: 16.65g | W [g]: 88.41g | Sól [g]: 1.25g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 9.93g | Błonnik pokarmowy [g]: 8.12g | Cukier [g]: 34.14g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni sitkowy - 30g

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 podstawowa

# CZWARTEK 04.01.2024R.

## Śniadanie

Waga [g]: 842.95g | E [kcal]: 969.66kcal | E [kJ]: 4053.74kJ | B [g]: 31.06g | T [g]: 45.87g | W [g]: 114.93g | Sól [g]: 3.04g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 18.13g | Błonnik pokarmowy [g]: 12.16g | Cukier [g]: 33.82g

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  
**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  
Pieprz czarny - 0.02g (gramy)  
Herbata czarna, napar z cukrem - 250g

## Obiad

Waga [g]: 1199.44g | E [kcal]: 734.24kcal | E [kJ]: 3086.21kJ | B [g]: 42.69g | T [g]: 22.33g | W [g]: 100.45g | Sól [g]: 2.22g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5.63g | Błonnik pokarmowy [g]: 19.46g | Cukier [g]: 25.54g

### 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 - 8.8g (1/3 łyżki)  
Mąka pszenna typ 500, z witaminami - 2.7g (1/10 łyżki)  
Brokuły - 39.8g  
Woda - 177g  
Kurczak, tuszka - 35.4g

### 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

### Surówka z czerwonej kapusty (150 g) - 150g

Kapusta czerwona - 116g  
Cebula - 19.4g  
Cukier - 2.6g (gramy)  
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]: 584.8kcal | E [kJ]: 2458kJ | B [g]: 25.06g | T [g]: 25.35g | W [g]: 69.24g | Sól [g]: 2.88g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 14.1g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.5g | Cukier [g]: 15.89g

Chleb pszenno-żytni - 70g  
chleb żytni ze słonecznikiem - 30g  
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 podstawowa

# PIĄTEK 05.01.2024R.

## Śniadanie

Waga [g]: 512.42g | E [kcal]: 503.82kcal | E [kJ]: 2120.51kJ | B [g]: 15.97g | T [g]: 19.3g | W [g]: 71.16g | Sól [g]: 1.79g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 11.33g | Błonnik pokarmowy [g]: 8.03g | Cukier [g]: 16.36g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni razowy - 30g

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]: 1149.4g | E [kcal]: 691.5kcal | E [kJ]: 2906.6kJ | B [g]: 26.89g | T [g]: 16.56g | W [g]: 121.03g | Sól [g]: 0.51g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 9.23g | Błonnik pokarmowy [g]: 23.6g | Cukier [g]: 32.38g

### 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 - 46.9g

### kopytka z serem - 350g

Ziemniaki, gotowane - 263g  
Jaja kurze całe - 8g (1/10 sztuki)  
Mąka pszenna, typ 500 - 14.6g  
Mąka ziemniaczana - 7.3g  
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty - 43.8g  
Masło ekstra - 13.2g

### 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

**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  
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

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki  
Zdrowotnej  
dieta podstawowa

# SOBOTA 06.01.2024R.

## 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



## Obiad

Waga [g]: 1159.75g | E [kcal]: 894.17kcal | E [kJ]: 3440.7kJ | B [g]: 31.38g | T [g]: 40.81g | W [g]: 134.14g | Sól [g]: 1.1g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 5.52g | Błonnik pokarmowy [g]: 21.27g | Cukier [g]: 22.35g

### zupa krem z białych warzyw - 400g

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

### 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 (gramy)  
Brokuły, gotowane - 46.3g (gramy)  
Marchew, gotowana - 46.3g (gramy)  
Olej słonecznikowy - 11.2g (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.

## 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 07.01.2024R.

## Śniadanie

Waga [g]: 868.81g | E [kcal]: 800.11kcal | E [kJ]: 3359.64kJ | B [g]: 36.62g | T [g]: 30.53g | W [g]: 101.17g | Sól [g]: 3.25g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 16.86g | Błonnik pokarmowy [g]: 11.33g | Cukier [g]: 39.65g

Chleb pszenno-żytni - 70g

Chleb żytni razowy - 30g

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]: 582.37kcal | E [kJ]: 2450.8kJ | 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 czterojęcyczny, 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]: 616.4kcal | E [kJ]: 2591.5kJ | B [g]: 28.66g | T [g]: 26.58g | W [g]: 70g | Sól [g]: 2.56g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 13.35g | Błonnik pokarmowy [g]: 6.98g | Cukier [g]: 16.69g

Chleb pszenno-żytni - 70g  
Chleb żytni razowy - 30g  
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 podstawowa