

SZPITAL

OKRES: 01 STYCZNIA 2024 - 07 STYCZNIA 2024

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 2376 kcal

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta lekkostrawna -matki karmiące

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 Polędwica z indyka Sałata Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem Herbata czarna, napar z cukrem	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Polędwica 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 polędwica 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>pastą rybną z warzywami - 50g</u> Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem II śniadanie Serek homogenizowany waniliowy Obiad <u>kopytka z serem - 350g</u> <u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>Barszcz czerwony - 400g</u> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Brokuły, gotowane Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Ciasto drożdżowe	Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha Pomidor Kefir, 1,5% tłuszczu Jaja kurze całe, gotowane Sałata Herbata czarna, napar z cukrem II śniadanie <u>Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami - 1 porcja</u> 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> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka wiejska Sałata Pomidor Dżem śliwkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Jogurt owocowy (różne smaki)	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 II śniadanie Banan 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 Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka wiejska Masło ekstra Twarożek z koperkiem Sałata Kiełki - różne rodzaje Kiełbasa krakowska, sucha Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Mandarynki
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march)	Jogurt owocowy (różne smaki)	Obiad <u>Zupa jarzynowa - 400g</u> <u>gulasz z indyka - 200g</u> Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Pomidor <u>kompot owocowy - 250g</u> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Dżem wiśniowy, niskosłodzony Mandarynki Pomidory koktajlowe Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Banan	Obiad Mandarynki 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 Szynka kanapkowa Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Kiełki - różne rodzaje Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Serek wiejski lekki	Obiad <u>kopytka z serem - 350g</u> <u>surówka marchewka z jabłkiem - 150g</u> <u>kompot owocowy - 250g</u> <u>Barszcz czerwony - 400g</u> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Jaja kurze całe, gotowane Pomidor serek kremowy twarogowy Hochland Brokuły, gotowane Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Ciasto drożdżowe	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> Kolacja Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka wiejska Sałata Pomidor Dżem śliwkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Jogurt owocowy (różne smaki)	Obiad Banan 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 Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Szynka wiejska Masło ekstra Twarożek z koperkiem Sałata Kiełki - różne rodzaje Kiełbasa krakowska, sucha Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Posiłek dodatkowy Mandarynki
Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy	Posiłek dodatkowy
Jogurt owocowy (różne smaki)	Sok pomidorowy					
E [kcal]: 2382.45 , E [kJ]: 10008.97 , B [g]: 103.7 , T [g]: 93.53	E [kcal]: 2524.02 , E [kJ]: 10635.58 , B [g]: 106.08 , T [g]: 67.75	E [kcal]: 2346.99 , E [kJ]: 9903.6 , B [g]: 104.2 , T [g]: 63.27	E [kcal]: 2376.74 , E [kJ]: 9984.51 , B [g]: 107.34 , T [g]: 86.52	E [kcal]: 2223.83 , E [kJ]: 9356.1 , B [g]: 71.01 , T [g]: 71.83	E [kcal]: 2576.08 , E [kJ]: 10523.3 , B [g]: 95.73 , T [g]: 94.64	E [kcal]: 2202.08 , E [kJ]: 9282.64 , B [g]: 99.76 , T [g]: 63.11

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
dieta lekkostrawna -matki karmiące

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

II śniadanie

Waga [g]: 100g | E [kcal]: 57kcal | E [kJ]: 244kJ | B [g]: 0.6g | T [g]:
0.3g | W [g]: 12.2g | Sól [g]: 0.01g | Kwasy tłuszczowe nasycone
(SFA) [g]: 0.05g | Błonnik pokarmowy [g]: 1.7g | Cukier [g]: 11.5g

Mus owocowy 100% (jabł, banan, trusk, march) - 100g (1
opakowanie)

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.

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]: 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

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
Połudwica 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:

II śniadanie

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

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, łopatką - 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.

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -matki karmiące

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)

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:

II śniadanie

Waga [g]: 200.2g | E [kcal]: 129.2kcal | E [kJ]: 545kJ | B [g]: 7.3g | T [g]: 3.92g | W [g]: 16.4g | Sól [g]: 0.22g | Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA) [g]: 2.32g | Błonnik pokarmowy [g]: 0.23g | Cukier [g]: 9.41g

zupa mleczna kasza manna - 200g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 191g

Kasza manna - 9.2g (3/4 łyżki)

zupa mleczna kasza manna:

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 -matki karmiące

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

II śniadanie

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)

Obiad

Waga [g]: 1200.04g | E [kcal]: 723.04kcal | E [kJ]: 3035.61kJ | 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
Brokuły, gotowane - 46.3g
Marchew, gotowana - 46.3g
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.

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)

NUVERO

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki
Zdrowotnej

dieta lekkostrawna -matki karmiące

PIĄTEK 05.01.2024R.

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:

II śniadanie

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)

Obiad

Waga [g]: 1150.14g | E [kcal]: 663.21kcal | E [kJ]: 2785.29kJ | 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]: 19.71g | 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 (gramy)
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

II śniadanie

Waga [g]: 152g | E [kcal]: 232.8kcal | E [kJ]: 982.7kJ | B [g]: 0.72g |
T [g]: 2.34g | W [g]: 53.6g | Sól [g]: 0.01g | Kwasy tłuszczowe
nasycone (SFA) [g]: 1.31g | Błonnik pokarmowy [g]: 2.76g | Cukier
[g]: 26.48g

Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami - 1 porcja

Jabłka pieczone - 120g
Miód pszczeli - 25g (1 łyżka)
Rodzynki, suszone - 7g (1 łyżeczka)

Jabłko pieczone z miodem i rodzynkami:

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

II śniadanie

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)

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 -matki karmiące