Szpitalna Dieta

11.10.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 15.62g, T: 24.66g, W o.: 74.29g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) — 3 kromki (105g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) — 1 plaster (10g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) — 2/3 sztuki (100g)

Sałatka z fasolką szparagową, serem sałatkowym i nasionami (E: 182kcal, B o.: 7.18g, T: 10.62g, W o.: 15.62g) — 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 i 1/3 garści (120g)

Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować al dente. Na patelni rozgrzać pół łyżki oliwy z oliwek, dodać pokrojoną cebulę. Doprawić solą i pieprzem. Wszystko dusić razem przez ok. 2 minuty. Fasolkę wymieszać z podduszoną cebulą, dodać do niej pokrojone pomidorki. Posypać posiekaną natką z pietruszki. Na sam koniec dodać pokruszony ser, skrop resztą oliwą z oliwek i doprawić pieprzem.

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g) — 1 łyżka (20g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 89kcal, B o.: 4.66g, T: 2.18g, W o.: 13.22g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) — 5 łyżek (100g)

Śliwki (E: 29kcal, B o.: 0.36g, T: 0.18g, W o.: 7.02g) — 1 sztuka (60g)

12:00 Zupa (E: 249kcal, B o.: 15.01g, T: 6.49g, W o.: 33.97g)

Rosół z kury (E: 249kcal, B o.: 15.01g, T: 6.49g, W o.: 33.97g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

12:00 Obiad (E: 523kcal, B o.: 38.46g, T: 16.4g, W o.: 60.43g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) — 1 porcja

Szpitalna Dieta

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 460kcal, B o.: 36.94g, T: 15.87g, W o.: 44.14g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Makaron razowy, pszenny - 1/2 szklanki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1 szklanka (220g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 i 1/2 plastra (30g)

Sposób przygotowania:

Ugotować brokuły i makaron al dente. Pierś z kurczaka pokroić, dodać przyprawy i poddusić na patelni, pod koniec duszenia dodać łyżkę oleju.
Do naczynia żaroodpornego na spód wrzucić ugotowany makaron, posypać serem, następnie dodać pomidory z puszki, kurczaka, ugotowany brokuł, a na sam koniec ser mozzarella. Włożyć do piekarnika na 20-30 minut.

16:30 Kolacja (E: 354kcal, B o.: 18.92g, T: 13.22g, W o.: 43.37g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (25g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1863 kcal	**Białko ogółem:**	102.67 g
Tłuszcz:	67.95 g	**Węglowodany ogółem:**	227.28 g
Glukoza:	11.39 g	**Fruktoza:**	11.48 g
Sacharoza:	9.45 g	**Laktoza:**	3.49 g
Błonnik pokarmowy:	47.29 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.82 g
Sód:	3287.64 mg		