



1.01.2024, poniedziałek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi
- 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml
(1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie serowo-
ziołowym – 180g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
marchewka z groszkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą –
50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 5g
ogórek kiszony – 80g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2129,1
Białko [g] – 112,4
Tłuszcz [g] – 68,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 271,4
Cukry proste [g] – 58,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser biały – 100g (7)
ogórek kiszony – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)
skyr owocowy -150g (7)
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie serowo-ziołowym – 300g
(1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
marchewka z groszkiem – 200g
woda – 250ml
serek wiejski – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą – 80g (3)
wędlina drobiowa – 100g
sałata – 5g
ogórek kiszony – 80g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,7
Białko [g] – 135,2
Tłuszcz [g] – 66,8
NKT [g] – 20,4
Węglowodany [g] – 256,4
Cukry proste [g] – 62,1
Sól [g] – 4,6

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
marchewka do pochrupania – 200g
herbata – 250ml

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie serowo-ziołowym – 80g
(1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
marchewka z groszkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
papryka – 80g
ogórek kiszony – 60g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Banan – 150g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2128,9
Białko [g] – 68
Tłuszcz [g] – 87,8
NKT [g] – 22,4
Węglowodany [g] – 286,9
Cukry proste [g] – 61,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa -60g
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie koperkowym – 80g
(1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (7)
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g
(3)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 10g
marchew do pochrupania – 200g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2123,6
Białko [g] – 117,5
Tłuszcz [g] – 49,4
NKT [g] – 14,8
Węglowodany [g] – 317,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml
(1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie serowo-ziołowym –
180g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem –200g (G)
surówka z marchewki – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą – 50g
(3)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 5g
ogórek kiszony – 80g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2129,1
Białko [g] – 112,4
Tłuszcz [g] – 68,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 261,4
Cukry proste [g] – 56,8
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

1.01.2024, poniedziałek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



1.01.2024, poniedziałek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
wędlna drobiowa -40g
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 250ml (1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie serowo-ziółowym – 120g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
marchewka z groszkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
pasta jajeczna z warzywami z soczewicą – 50g (3)
wędlna drobiowa – 30g
sałata – 5g
ogórek kiszony – 80g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1720,3
Białko [g] – 101,3
Tłuszcz [g] – 54,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 203,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie koperkowym – 80g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (7)
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 10g
marchew do pochrupania – 200g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6
Białko [g] – 117,5
Tłuszcz [g] – 69,4
NKT [g] – 16,8
Węglowodany [g] – 317,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie koperkowym – 80g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (7)
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 10g
marchew do pochrupania – 200g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6
Białko [g] – 117,5
Tłuszcz [g] – 69,4
NKT [g] – 16,8
Węglowodany [g] – 317,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g (zmielona)
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g (gotowana)

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
gulasz drobiowy w sosie koperkowym – 80g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (7)
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g (zmielona)
sałata – 10g
marchew do pochrupania – 200g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6
Białko [g] – 117,5
Tłuszcz [g] – 69,4
NKT [g] – 16,8
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 60
Sól [g] – 7



1.01.2024, poniedziałek

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz – pieczenie
- G – gotowanie
- D – duszenie
- S - smażenie



2.01.2024, wtorek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa -60g
rzodkiewka – 50g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Kotlet schabowy - 180g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2219,6
Białko [g] – 112,9
Tłuszcz [g] – 69,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 272,4
Cukry proste [g] – 59,4
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -80g
rzodkiewka – 50g
twaróg – 100g (7)
dżem – 20g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Kotlet schabowy - 300g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
Surówka z marchewki – 150g
woda – 250ml
skyr owocowy – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 100g (4,9)
wędlina drobiowa – 60g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7
Białko [g] – 134,2
Tłuszcz [g] – 66,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 246,4
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina drobiowa -20g
rzodkiewka – 50g
dżem – 60g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Kotlet schabowy - 80g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 350g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta rybna z warzywami – 20g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

gruszka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2148,9
Białko [g] – 69
Tłuszcz [g] – 86,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 286,4
Cukry proste [g] – 58,4
Sól [g] – 4,7

**4. Dieta łatwostrawna z ogr.
tłusz.**

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Mięso z kurczaka duszone w warzywach - 180g
(1,3,D)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 49,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

**5. Dieta z ogr. łatwo przysw.
węgl.**

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa -60g
rzodkiewka – 50g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Mięso z kurczaka duszone w warzywach - 200g
(1,3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 250g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2219,6
Białko [g] – 112,9
Tłuszcz [g] – 69,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 252,4
Cukry proste [g] – 59,4
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

2.01.2024, wtorek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



2.01.2024, wtorek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -40g
rzodkiewka – 50g
twaróg – 30g (7)
dżem – 10g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 250ml (1,7,9,G)
Kotlet schabowy - 120g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 250g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3
Białko [g] – 100,4
Tłuszcz [g] – 58,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Mięso z kurczaka duszone w warzywach - 180g (1,3,D)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
Marchew gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 59,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Mięso z kurczaka duszone w warzywach - 180g (1,3,D)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 59,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g (zmielona)
sałata – 20g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa brokułowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Mięso z kurczaka duszone w warzywach - 180g (1,3,D)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G) (purre)
Marchew gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7) (zmielona)
pomidorki koktajlowe – 60g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 59,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



2.01.2024, wtorek

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz – pieczenie
- G – gotowanie
- D – duszenie
- S - smażenie



3.01.2024, środa

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta twarogowa z suszonymi
pomidorami – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa grochowa z oliwą i koperkiem –
350ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g
(7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2189,6
Białko [g] – 113,5
Tłuszcz [g] – 70,1
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 282,1
Cukry proste [g] – 58,8
Sól [g] – 4,4

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 100g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
serek fromage – 50g (7)
pasta twarogowa z suszonymi pomidorami – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa grochowa z oliwą i koperkiem – 350ml
(1,7,9,G)
Spaghetti z serem – 250g (1,3,7,S)
Pieczona pierś z kurczaka - 200g
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 100g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 100g
ogórek – 50g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2200,7
Białko [g] – 135,4
Tłuszcz [g] – 67,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 226,4
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 40g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa jarzynowa z oliwą i koperkiem – 350ml
(1,7,9,G)
Spaghetti z serem – 200g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 300g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pomidor – 60g
ogórek – 50g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

jabłko – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2158,9
Białko [g] – 69,1
Tłuszcz [g] – 85,7
NKT [g] – 15,4
Węglowodany [g] – 296,7
Cukry proste [g] – 62,7
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 60g
sałata – 10g
pasta z twarogu i koperkiem – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

Zupa jarzynowa z oliwą i koperkiem – 350ml
(1,7,9,G)
Spaghetti z serem białym – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)
pomidor – 70g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2163,2
Białko [g] – 117,3
Tłuszcz [g] – 49,4
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,1
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta twarogowa z suszonymi pomidorami –
60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa grochowa z oliwą i koperkiem – 350ml
(1,7,9,G)
Spaghetti z serem z makaronem
pełnoziarnistym – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2179,6
Białko [g] – 113,5
Tłuszcz [g] – 68,1
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 282,1
Cukry proste [g] – 58,8
Sól [g] – 4,4



6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta twarogowa z suszonymi pomidorami – 40g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa grochowa z oliwą i koperkiem – 250ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem – 250g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 30g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3
Białko [g] – 100,4
Tłuszcz [g] – 58,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 60g
sałata – 10g
pasta z twarogu i koperkiem – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

Zupa jarzynowa z oliwą i koperkiem – 350ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem białym – 350g (1,3,7,S)
marchewka gotowana – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)
pomidor – 70g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2200,1
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 64,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 60g
sałata – 10g
pasta z twarogu i koperkiem – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

Zupa jarzynowa z oliwą i koperkiem – 350ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem białym – 350g (1,3,7,S)
marchewka gotowana – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)
pomidor – 70g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2200,1
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 64,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g (zmielona)
pomidor – 60g
sałata – 10g
pasta z twarogu i koperkiem – 60g (zmielona)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

Zupa jarzynowa z oliwą i koperkiem – 350ml (1,7,9,G)
(zmielona)
Spaghetti z serem białym – 350g (1,3,7,S)
marchewka gotowana – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)
pomidor – 70g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2200,1
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 64,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz – pieczenie
- G – gotowanie
- D – duszenie
- S - smażenie



4.01.2024, czwartek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
roszponka z pomidorkami – 80g
ser żółty – 50g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)
gruszka – 150g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą –
350ml (7,9,G)
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą–
180g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)
surówka z selera – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami -
80g (3)
papryka – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jogurt naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7
Białko [g] – 114,9
Tłuszcz [g] – 71,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 281,9
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 100g
roszponka z pomidorkami – 80g
ser żółty – 50g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą– 300g
(1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (1)
surówka z selera – 100g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek wiejski – 150g (7)
papryka – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5
Białko [g] – 135,1
Tłuszcz [g] – 64,3
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 241,2
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
papryka – 60g
sałata - 10g
dżem – 20g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml
(7,9,G)
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą– 80g
(1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 350g (1)
surówka z selera – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami – 20g (3)
roszponka z pomidorkami – 60g
woda– 250ml

2 Kolacja

banan – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4
Białko [g] – 67,2
Tłuszcz [g] – 87,9
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 286,4
Cukry proste [g] – 58,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 60g
roszponka z pomidorkami – 80g
twaróg – 50g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml
(7,9,G)
zrazik mielony drobiowy– 180g (1,3,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)
marchew gotowana – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta drobiowo-warzywna – 60g
sałata – 20g
woda– 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 50,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
roszponka z pomidorkami – 80g
ser żółty – 50g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)
gruszka – 150g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem brązowym i oliwą –
350ml (7,9,G)
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą– 180g
(1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (1)
surówka z selera – 250g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami - 80g (3)
papryka – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7
Białko [g] – 114,9
Tłuszcz [g] – 71,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 281,9
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5



4.01.2024, czwartek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
roszponka z pomidorkami – 80g
ser żółty – 30g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)
gruszka – 150g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 250ml (7,9,G)
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą – 120g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (1)
surówka z selera – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami - 50g (3)
papryka – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jogurt naturalny – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1676,9
Białko [g] – 94,4
Tłuszcz [g] – 56,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 203,2
Cukry proste [g] – 45
Sól [g] – 4,4

7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
roszponka z pomidorkami – 80g
twaróg – 50g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)
banan – 150g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)
zrazik mielony drobiowy – 180g (1,3,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)
marchew gotowana – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowo-warzywna – 60g
sałata – 20g
woda – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 61,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
roszponka z pomidorkami – 80g
twaróg – 50g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)
zrazik mielony drobiowy – 180g (1,3,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)
marchew gotowana – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowo-warzywna – 60g
sałata – 20g
woda – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 61,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g (zmielone)
roszponka z pomidorkami – 80g
twaróg – 50g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)
jabłko – 150g (tarte)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G) (krem)
zrazik mielony drobiowy – 180g (1,3,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1) (purre)
marchew gotowana – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowo-warzywna – 60g
sałata – 20g
woda – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 61,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



4.01.2024, czwartek

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaj i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej:

- P - parowanie
- Piecz – pieczenie
- G – gotowanie
- D – duszenie
- S - smażenie