



6.02.2024, wtorek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
ogórek kiszony – 80g
mleko - 250ml (7)
musli – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Kotlet mielony z pieczarkami i serem – 150g (1,3,7,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta warzywna z soczewicą – 40g
ser żółty – 40g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,6
Białko [g] – 111,3
Tłuszcz [g] – 67,5
NKT [g] – 19,7
Węglowodany [g] – 278,4
Cukry proste [g] – 58,8
Sól [g] – 4,4

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -100g
ogórek kiszony – 80g
skyr naturalny - 250ml (7)
musli – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Kotlet mielony z pieczarkami i serem – 300g (1,3,7,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g
Surówka z marchewki – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta warzywna z soczewicą – 40g
twaróg – 100g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

skyr waniliowy – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2190,1
Białko [g] – 133,9
Tłuszcz [g] – 65,4
NKT [g] – 19,9
Węglowodany [g] – 276,1
Cukry proste [g] – 62,1
Sól [g] – 4,6

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek kiszony – 80g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Kotlet mielony z pieczarkami i serem – 80g (1,3,7,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

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. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa -60g
pomidor – 80g
mleko - 250ml (7)
płatki kukurydziane – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
banan- 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Zrazik drobiowy gotowany w sosie koperkowym – 150g (1,3,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twaróg – 80g (7)
ogórek – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7
Białko [g] – 114,4
Tłuszcz [g] – 48,4
NKT [g] – 15,1
Węglowodany [g] – 324,2
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 – 80g
mleko - 250ml (7)
musli – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Kotlet mielony z pieczarkami i serem – 180g (1,3,7,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta warzywna z soczewicą – 40g
ser żółty – 40g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2144,6
Białko [g] – 121,3
Tłuszcz [g] – 67,5
NKT [g] – 19,7
Węglowodany [g] – 278,4
Cukry proste [g] – 58,8
Sól [g] – 4,4



6.02.2024, wtorek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -40g
ogórek kiszony – 80g
mleko - 125ml (7)
musli – 30g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 250ml
(1,7,9,G)
Kotlet mielony z pieczarkami i serem – 100g (1,3,7,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta warzywna z soczewicą – 40g
ser żółty – 20g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1711,2
Białko [g] – 84,9
Tłuszcz [g] – 59S,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 – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g
pomidor – 80g
mleko - 250ml (7)
płatki kukurydziane – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
banan- 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,7,9,G)
Zrazik drobiowy gotowany w sosie koperkowym – 150g
(1,3,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
Marchew gotowana – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 80g (7)
ogórek – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2994,5
Białko [g] – 114,4
Tłuszcz [g] – 54,1
NKT [g] – 15,1
Węglowodany [g] – 324,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g
pomidor – 80g
mleko - 250ml (7)
płatki kukurydziane – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
banan- 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,7,9,G)
Zrazik drobiowy gotowany w sosie koperkowym – 150g
(1,3,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 80g (7)
ogórek – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2994,5
Białko [g] – 114,4
Tłuszcz [g] – 54,1
NKT [g] – 15,1
Węglowodany [g] – 324,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g (zmielona)
pomidor – 80g
mleko - 250ml (7)
płatki kukurydziane – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka tarta – 100g
banan- 100g

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,7,9,G)
Zrazik drobiowy gotowany w sosie koperkowym – 150g
(1,3,7,G) (zmielone)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (puree)
Marchew gotowana – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 80g (7)
ogórek – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2994,5
Białko [g] – 114,4
Tłuszcz [g] – 54,1
NKT [g] – 15,1
Węglowodany [g] – 324,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



6.02.2024, 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



7.02.2024, środa

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Pierogi leniwe z masłem – 350g (1,3,7,G)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 272,9
Cukry proste [g] – 61,3
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 100g (7)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 250ml (9,G)
Pierogi leniwe z masłem – 350g (1,3,7,G)
surówka marchewki – 150g
woda – 250ml
skyr – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką – 50g (3)
wędlina drobiowa – 100g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr owocowy – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7
Białko [g] – 135,1
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)
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 60g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 400ml (7,9,G)
Pierogi leniwe z masłem – 200g (1,3,7,G)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką – 50g (3)
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2168,2
Białko [g] – 64,8
Tłuszcz [g] – 86,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 306,4
Cukry proste [g] – 58,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twaróg – 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 400ml (7,9,G)
Pierogi leniwe z jogurtem – 200g (1,3,7,G)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage – 40 (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2184,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 50,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 70g (7)
szynka drobiowa – 60g
sałata – 10g
pomidor – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Pierogi leniwe z jogurtem – 350g (1,3,7,G)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 272,9
Cukry proste [g] – 57,3
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

7.02.2024, środa

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



7.02.2024, środa

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 50g (7)
szynka drobiowa – 30g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 20g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 250ml (9,G)
Pierogi leniwe z masłem – 250g (1,3,7,G)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką – 50g (3)
wędlina drobiowa – 40g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 91,4
Tłuszcz [g] – 60,2
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 209,5
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 400ml (7,9,G)
Pierogi leniwe z jogurtem – 200g (1,3,7,G)
Marchew gotowana – 250g
woda – 250ml
jabłko– 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 40 (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata ziołowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 400ml (7,9,G)
Pierogi leniwe z jogurtem – 200g (1,3,7,G)
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml
jabłko– 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 40 (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 70g (7)
szynka drobiowa – 40g (zmielona)
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 400ml (7,9,G)
Pierogi leniwe z jogurtem – 200g (1,3,7,G)
Marchew gotowana – 250g
woda – 250ml
jabłko– 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 40 (7)
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



7.02.2024, środa

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



8.02.2024, czwartek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 40g
serek wiejski – 150g
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,7,9,G)
Kotlet z piersi kurczaka – 150g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
surówka z selera – 250g (9)
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g
ser żółty – 40g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2201,6
Białko [g] – 112,9
Tłuszcz [g] – 72,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 279,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
serek wiejski – 200g
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,7,9,G)
Kotlet z piersi kurczaka – 300g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
surówka z selera – 250g (9)
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g
twaróg – 70g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 200g (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)
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,7,9,G)
Kotlet z piersi kurczaka – 80g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
surówka z selera – 250g (9)
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

jabłko – 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. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 40g
serek wiejski – 150g
sałata – 10g
pomidor – 80g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,7,9,G)
Pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (1,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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 – 40g
serek wiejski – 150g
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,7,9,G)
Pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (1,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
surówka z selera – 250g (9)
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g
ser żółty – 40g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2201,6
Białko [g] – 112,9
Tłuszcz [g] – 72,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 279,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

8.02.2024, czwartek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



8.02.2024, czwartek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
serek wiejski – 75g
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 250ml
(1,3,7,9,G)
Kotlet z piersi kurczaka – 100g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z selera – 250g (9)
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g
ser żółty – 20g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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 – 20g (7)
wędlina – 40g
serek wiejski – 150g
sałata – 10g
pomidor – 80g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,3,7,9,G)
Pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (1,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 40g
serek wiejski – 150g
sałata – 10g
pomidor – 80g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,3,7,9,G)
Pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (1,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 40g (zmielona)
serek wiejski – 150g
sałata – 10g
pomidor – 80g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,3,7,9,G)
Pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (1,7,D)
(zmielona)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g (zmielona)
twaróg – 40g (7)
tarty ogórek – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2203,7
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



8.02.2024, 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



09.02.2024, piątek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi
- 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą –
350ml (9,G)
kotlet mielony rybny – 150g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g
surówka z kiszzonej kapusty – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty– 60g (7)
ogórek konserwowy– 150g
ryba w galarecie z cytryną – 120g (4)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2199,8
Białko [g] – 113,1
Tłuszcz [g] – 70,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 279,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml
(1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą – 350ml (9,G)
kotlet mielony rybny – 300g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z pietruszką – 100g
surówka z kiszzonej kapusty – 100g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser biały– 80g (7)
ogórek konserwowy– 150g
ryba w galarecie z cytryną – 120g (4)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2178,4
Białko [g] – 134,5
Tłuszcz [g] – 64,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 244,2
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 20g (7)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
banan – 200g

Obiad

zupa z krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
kotlet mielony rybny – 80g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z pietruszką – 400g
surówka z kiszzonej kapusty – 100g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek konserwowy– 80g
ryba w galarecie z cytryną – 60g (4)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2178,6
Białko [g] – 64,2
Tłuszcz [g] – 92,7
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 302,4
Cukry proste [g] – 64,2
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa z krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
gotowany pulpet rybny w sosie jogurtowym –
150g (1,3,4,7,G)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
ryba w galarecie z cytryną– 80g (4)
pomidor–40g
serek wiejski – 100g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2171,4
Białko [g] – 114,3
Tłuszcz [g] – 48,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr naturalny – 150g

Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą – 350ml
(9,G)
kotlet mielony rybny – 150g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g
surówka z kiszzonej kapusty – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty– 40g (7)
ogórek konserwowy– 150g
ryba w galarecie z cytryną – 120g (4)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

Serek wiejski – 150g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2204
Białko [g] – 117,1
Tłuszcz [g] – 70,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 229,1
Cukry proste [g] – 51,8
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

09.02.2024, piątek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



09.02.2024, piątek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 40g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą – 250ml (9,G)
kotlet mielony rybny – 100g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g
surówka z kiszzonej kapusty – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 20g (7)
ogórek konserwowy – 150g
ryba w galarecie z cytryną – 80g (4)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 99,5
Tłuszcz [g] – 57,7
NKT [g] – 17,3
Węglowodany [g] – 204,2
Cukry proste [g] – 41
Sól [g] – 4,4

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa z krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
gotowany pulpet rybny w sosie jogurtowym – 150g
(1,3,4,7,G)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie z cytryną – 80g (4)
pomidor – 40g
serek wiejski – 100g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4
Białko [g] – 114,3
Tłuszcz [g] – 52,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa z krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
gotowany pulpet rybny w sosie jogurtowym – 150g
(1,3,4,7,G)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie z cytryną – 80g (4)
pomidor – 40g
serek wiejski – 100g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4
Białko [g] – 114,3
Tłuszcz [g] – 52,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa z krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
gotowany pulpet rybny w sosie jogurtowym – 150g
(1,3,4,7,G) (zmielony)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (puree)
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie z cytryną – 80g (4)
pomidor – 40g
serek wiejski – 100g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4
Białko [g] – 114,3
Tłuszcz [g] – 52,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



09.02.2024, piątek

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



10.02.2024, sobota

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage– 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G)
Łazanki z mięsem i kapustą – 400g (1,3,G)
Warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i
warzywami – 120g (4,7)
szynka wieprzowa gotowana – 60g
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g
sok pomidorowy – 100ml
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6
Białko [g] – 109,8
Tłuszcz [g] – 71,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 262,9
Cukry proste [g] – 57,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage– 80g (7)
szynka drobiowa – 100g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G)
Łazanki z mięsem i kapustą – 300g (1,3,G)
Warzywa z wody – 100g
woda – 250ml
skyr naturalny – 300g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i
warzywami – 120g (4,7)
szynka wieprzowa gotowana – 100g
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g
skyr owocowy – 150g
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)
serek fromage– 40g (7)
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G)
Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G)
Warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i
warzywami – 120g (4,7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g
mandarynka – 100g
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)
serek fromage– 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
marchew do pochrupania – 50g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G)
Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G)
Warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twaróg – 100g (7)
dżem – 40g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
marchew do pochrupania – 100g

2 Kolacja

Skyr waniliowy- 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 86,1
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)
serek fromage– 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G)
Łazanki z mięsem i kapustą – 400g (1,3,G)
Warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka ryżowa z ryżem brązowym z kukurydzą,
ciecierzycą i warzywami – 120g (4,7)
szynka wieprzowa gotowana – 60g
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g
sok pomidorowy – 100ml
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6
Białko [g] – 109,8
Tłuszcz [g] – 71,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 262,9
Cukry proste [g] – 57,8
Sól [g] – 4,5



10.02.2024, sobota

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

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
<p>Śniadanie</p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 10g (7) serek fromage– 40g (7) szynka drobiowa – 30g rzodkiewka – 30g pomidor – 50g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) szynka drobiowa – 40g marchew do pochrupania – 50g pomidor – 50g herbata ziołowa – 250ml (7)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) szynka drobiowa – 40g marchew do pochrupania – 50g pomidor – 50g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) szynka drobiowa – 40g (zmielona) marchew do pochrupania – 50g (tarta) pomidor – 50g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G) Łazanki z mięsem i kapustą – 250g (1,3,G) Warzywa z wody – 250g woda – 250ml jabłko – 150g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G) Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G) Warzywa z wody – 250g woda – 250ml banan – 150g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G) Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G) Warzywa z wody – 250g woda – 250ml jabłko – 150g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (1,9,G) Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G) Warzywa z wody – 250g woda – 250ml banan – 150g</p>
<p>Kolacja</p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 10g (7) sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i warzywami – 80g (4,7) szynka wieprzowa gotowana – 40g sałata – 10g papryka – 50g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twaróg – 100g (7) pomidor – 50g herbata (napar ziołowy) – 250ml marchew do pochrupania – 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 5g (7) twaróg – 100g (7) dżem – 40g herbata (napar ziołowy) – 250ml marchew do pochrupania – 100g</p>	<p>Kolacja</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 5g (7) twaróg – 100g (7) dżem – 40g herbata (napar ziołowy) – 250ml marchew do pochrupania – 100g (tarta)</p>
<p>2 Kolacja</p> <p>marchew do pochrupania – 100g sok pomidorowy – 100ml woda – 250ml</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny – 200g woda – 250ml</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>Skyr waniliowy- 150g (7) woda – 250ml</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>Mus owocowy – 300g woda – 250ml</p>
<p>Podsumowanie dnia</p> <p>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</p>	<p>Podsumowanie dnia</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7</p>	<p>Podsumowanie dnia</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7</p>	<p>Podsumowanie dnia</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7</p>



10.02.2024, sobota

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