



**11.04.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane –  
120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa -80g  
papryka – 80g  
jogurt owocowy – 100g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszą z dodatkiem  
oliwy– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy z warzywami i sosem –  
250g (1,7,G)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 150g (G)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
twarożek ze szczypiorkiem – 60 (7)  
sałata – 5g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

Marchewka do pochrupania – 150g  
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 –  
120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa -80g  
papryka – 80g  
twaróg – 100g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszą z dodatkiem oliwy–  
350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy z warzywami i sosem – 400g  
(1,7,G)  
kasza z koperkiem – 100g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 100g (G)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek ze szczypiorkiem – 100 (7)  
sałata – 5g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 200g (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)  
wędlina drobiowa -80g  
papryka – 80g  
banan – 150g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszą z dodatkiem oliwy–  
350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy z warzywami i sosem – 120g  
(1,7,G)  
kasza z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 150g (G)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
sałata – 5g  
pomidor – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

Marchewka do pochrupania – 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 –  
120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa -80g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 100g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa ryżowa z oliwą– 350ml (9,G)  
gulasz wieprzowy z warzywami i sosem – 250g  
(1,7,G)  
ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 150g (G)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twarożek naturalny – 60 (7)  
sałata – 5g  
pomidor – 50g (bez skórki)  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

Marchew gotowana – 150g (G)  
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 –  
120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa -80g  
papryka – 80g  
jogurt naturalny – 100g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszą z dodatkiem oliwy–  
350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy z warzywami i sosem – 250g  
(1,7,G)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 150g (G)  
woda – 250ml

#### Kolacja

Pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
twarożek ze szczypiorkiem – 60 (7)  
sałata – 5g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

Marchewka do pochrupania – 150g  
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

**11.04.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**11.04.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane –  
90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -50g  
papryka – 80g  
jogurt owocowy – 100g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszą z dodatkiem oliwy – 250ml  
(1,7,9,G)  
gołąbek w sosie pomidorowym – 100g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
twarożek ze szczypiorkiem – 30 (7)  
sałata – 5g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

Marchewka do pochrupania – 150g  
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 –  
120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa -80g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 100g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

zupa ryżowa z oliwą– 350ml (9,G)  
gulasz wieprzowy z warzywami i sosem – 250g (1,7,G)  
ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek naturalny – 60 (7)  
sałata – 5g  
pomidor – 50g (bez skórki)  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

Marchew gotowana – 150g (G)  
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 –  
120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa -80g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 100g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszą z dodatkiem oliwy – 350ml  
(1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy z warzywami i sosem – 250g (1,7,G)  
ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twarożek naturalny – 60 (7)  
sałata – 5g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

Marchew gotowana – 150g (G)  
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

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

owsianka z bananem – 400g (7,G) (zmiksowana)  
herbata – 250ml

### Obiad

zupa ryżowa z oliwą– 350ml (9,G)  
gulasz wieprzowy z warzywami i sosem – 250g (1,7,G)  
(zmielony)  
ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

zupa kalafiorowa z kaszą z dodatkiem oliwy – 400ml  
(1,7,9,G)  
Biszkopty – 50g (1)  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

Marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1553,6  
Białko [g] – 69,5  
Tłuszcz [g] – 49,4  
NKT [g] – 11,8  
Węglowodany [g] – 227,6  
Cukry proste [g] – 45  
Sól [g] – 5



**11.04.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



**12.04.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko -50g (3,G)  
ogórek kiszony – 60g  
papryka – 40g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa krupnik z kaszą i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Śledź w śmietanie- 150g (4,7)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Marchewka do pochrupania – 100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –100g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2219,6  
Białko [g] – 108,9  
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 – 20g (7)  
jajko -50g (3,G)  
ogórek kiszony – 40g  
papryka – 40g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa krupnik z kaszą i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Śledź w śmietanie- 300g (4,7)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 100g (G)  
Marchewka do pochrupania – 100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg– 60g (7)  
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –100g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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)  
ogórek kiszony – 60g  
papryka – 40g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa krupnik z kaszą i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Śledź w śmietanie- 80g (4,7)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 400g (G)  
Marchewka do pochrupania – 100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –100g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

pomarańcza – 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 – 140g (1)  
masło – 5g (7)  
roszponka – 10g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Rosół z zieloną pietruszką i makaronem – 350ml (9,G)  
Ryba na parze w białym sosie- 150g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Marchewka gotowana – 100g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek wiejski – 200g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6  
Białko [g] – 108,5  
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)  
jajko -50g (3,G)  
ogórek kiszony – 60g  
papryka – 40g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa krupnik z kaszą i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Śledź w śmietanie- 150g (4,7)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Marchewka do pochrupania – 100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –100g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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

**12.04.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**12.04.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
jajko -50g (3,G)  
ogórek kiszony – 60g  
papryka – 40g  
serek fromage – 40g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa krupnik z kaszą i dodatkiem oliwy – 250ml (1,7,9,G)  
Śledź w śmietanie- 100g (4,7)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 250g (G)  
Marchewka do pochrupania – 100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 60g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3  
Białko [g] – 95,4  
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 – 5g (7)  
roszponka – 10g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

Rosół z zieloną pietruszką i makaronem – 350ml (9,G)  
Ryba na parze w białym sosie- 150g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Marchewka gotowana – 100g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek wiejski – 200g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6  
Białko [g] – 108,5  
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)  
roszponka – 10g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa krupnik z kaszą i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Ryba na parze w białym sosie- 150g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Marchewka gotowana – 100g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek wiejski – 200g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6  
Białko [g] – 108,5  
Tłuszcz [g] – 59,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 8. Dieta papkowata

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
(pieczywo do maczania w mleku)  
mleko – 100g (7)  
twaróg – 100g (7)  
dżem – 40g  
herbata – 250ml

### Obiad

Rosół z zieloną pietruszką i makaronem – 350ml (9,G)  
Ryba na parze w białym sosie- 150g (4,7,G) (zmielona)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G) (puree)  
Marchewka gotowana – 100g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Kolacja

Papka z kaszą i brokułem – 300g (1,7,G)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1753,6  
Białko [g] – 62,5  
Tłuszcz [g] – 50,4  
NKT [g] – 12,8  
Węglowodany [g] – 247,6  
Cukry proste [g] – 42  
Sól [g] – 5



**12.04.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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





**13.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 60g  
ogórek konserwowy – 60g  
papryka – 50g  
pasta twarogowa z koperkiem – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)  
Makaron – 200g (G)  
Surówka z marchewki – 100g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany – 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] – 4,2

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)  
Makaron – 200g (G)  
Surówka z marchewki – 100g  
woda - 250ml  
serek wiejski – 200g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 100g  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany – 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 – 60g  
papryka – 50g  
pasta twarogowa z koperkiem – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 100g (1,7,G)  
Makaron – 300g (G)  
Surówka z marchewki – 100g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
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. tłuszcz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
pomidor – 50g (bez skórki)  
pasta twarogowa z koperkiem – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)  
Makaron – 200g (G)  
Marchewka gotowana – 100g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
ser biały – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany – 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 – 60g  
papryka – 50g  
pasta twarogowa z koperkiem – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)  
Makaron ciemny – 200g (G)  
Surówka z marchewki – 100g  
woda - 250ml  
pomarańcza – 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**13.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**13.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**13.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 60g  
ogórek konserwowy – 60g  
papryka – 50g  
pasta twarogowa z koperkiem – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 250ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 150g (1,7,G)  
Makaron – 150g (G)  
Surówka z marchewki – 100g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany – 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 – 20g (7)  
wędlina – 60g  
pomidor – 50g (bez skórki)  
pasta twarogowa z koperkiem – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)  
Makaron – 200g (G)  
Marchewka gotowana – 100g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser biały – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany – 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 – 20g (7)  
wędlina – 60g  
pomidor – 50g (bez skórki)  
pasta twarogowa z koperkiem – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)  
Makaron – 200g (G)  
Marchewka gotowana – 100g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser biały – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany – 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

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

Kleik ryżowy z dodatkiem oliwy – 300g (G)  
Jogurt owocowy – 100g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie koperkowym – 200g (1,7,G) (zmielone)  
Puree ziemniaczane – 300g (G)  
Marchewka gotowana – 100g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

Zupa krem pomidorowy z mozzarellą - 400g (7,9,G)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1641,2  
Białko [g] – 85,5  
Tłuszcz [g] – 53,1  
NKT [g] – 14,7  
Węglowodany [g] – 204,6  
Cukry proste [g] – 45  
Sól [g] – 6



**13.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



**14.04.2024, niedziela**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg - 40g (7)  
parówka drobiowa – 100g  
papryka – 60g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml  
(1,7,9,G)  
pierogi ze szpinakiem i śmietaną– 400g  
(1,7,S)  
surówka z marchewki i jabłka – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 40g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
pasta jajeczna – 50g (4,7)  
woda– 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg - 100g (7)  
parówka drobiowa – 50g  
papryka – 60g  
herbata – 250ml (G)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierogi z serem i śmietaną– 400g (1,7,S)  
surówka z marchewki i jabłka – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 70g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
pasta jajeczna – 30g (4,7)  
woda– 250ml

#### 2 Kolacja

Serek wiejski – 200g (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)  
parówka drobiowa – 50g  
papryka – 60g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierogi ze szpinakiem – 350g (1,7,S)  
surówka z marchewki i jabłka – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
roszponka z pomidorkami – 60g  
pasta jajeczna – 30g (4,7)  
woda– 250ml

#### 2 Kolacja

banan – 150g  
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. tłuszcz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg - 60g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko pieczone – 150g (P)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierogi z serem i jogurtem – 400g (1,7,G)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 70g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
woda– 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 żytni – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg - 40g (7)  
parówka drobiowa – 100g  
papryka – 60g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierogi ze szpinakiem i śmietaną– 400g (1,7,S)  
surówka z marchewki i jabłka – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 40g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
pasta jajeczna – 50g (4,7)  
woda– 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**14.04.2024, niedziela**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**14.04.2024, niedziela**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg - 40g (7)  
parówka drobiowa – 50g  
papryka – 60g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko – 150g

### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 250ml (1,7,9,G)  
pierogi ze szpinakiem i śmietaną – 250g (1,7,S)  
surówka z marchewki i jabłka – 150g  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 40g  
roszponka z pomidorkami – 40g  
pasta jajeczna – 50g (4,7)  
woda – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 – 5g (7)  
twaróg - 60g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierogi z serem i jogurtem – 400g (1,7,G)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 70g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
woda – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 – 5g (7)  
twaróg - 60g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierogi z serem i jogurtem – 400g (1,7,G)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 70g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
woda – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

Kaszka mleczna z masłem – 400g (1,7,G)  
herbata – 250ml (G)  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
ziemniaki puree – 300g (G)  
kurczak w sosie brokatowym – 150g (1,7,G) (zmielony)  
marchew gotowana – 100g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

Zupa krem z kurczaka – 400g (1,7,G)  
woda – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1642,5  
Białko [g] – 87,4  
Tłuszcz [g] – 61  
NKT [g] – 15  
Węglowodany [g] – 236  
Cukry proste [g] – 44  
Sól [g] – 6,5





**14.04.2024, niedziela**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



**15.04.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą –  
350ml (G)  
kotlet mielony z pieczarkami – 150g  
(1,3,4,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 60g  
serek śmietankowy – 40g (7)  
papryka – 80g  
herbata – 250ml (G)  
jogurt owocowy – 100g (7)

#### 2 Kolacja

marchewka do pochrupania – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2199,8  
Białko [g] – 109,1  
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)  
serek fromage - 160g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml  
(1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 350ml  
(G)  
kotlet mielony z pieczarkami – 300g (1,3,4,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 80g  
serek śmietankowy – 40g (7)  
papryka – 80g  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 140g (7)

#### 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)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -  
250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 350ml  
(G)  
kotlet mielony z pieczarkami – 80g (1,3,4,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
serek śmietankowy – 40g (7)  
papryka – 80g  
herbata – 250ml (G)  
jogurt owocowy – 100g (7)

#### 2 Kolacja

Marchewka do pochrupania – 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 - 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -  
250ml (1)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (G)  
pulpety gotowane w sosie koperkowym – 180g  
(1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek śmietankowy – 40g (7)  
sałata – 10g  
herbata – 250ml (G)  
jogurt owocowy – 100g (7)

#### 2 Kolacja

Marchewka gotowana – 200g (G)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2171,4  
Białko [g] – 99,3  
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- 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -  
250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą –  
350ml (G)  
kotlet mielony z pieczarkami – 150g (1,3,4,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 60g  
serek śmietankowy – 40g (7)  
papryka – 80g  
herbata – 250ml (G)  
jogurt owocowy – 100g (7)

#### 2 Kolacja

Serek wiejski – 200g  
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

**15.04.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**15.04.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage z rzodkiewką -80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 250ml (G)  
kotlet mielony z pieczarkami – 120g (1,3,4,5)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 40g  
serek śmietankowy – 40g (7)  
papryka – 80g  
herbata – 250ml (G)  
jogurt owocowy – 100g (7)

### 2 Kolacja

Marchewka do pochrupania – 200g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3  
Białko [g] – 91,5  
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 (bez skórki)  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (G)  
pulpety gotowane w sosie koperkowym – 180g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek śmietankowy – 40g (7)  
sałata – 10g  
herbata – 250ml (G)  
jogurt owocowy – 100g (7)

### 2 Kolacja

Marchewka gotowana – 200g (G)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4  
Białko [g] – 99,3  
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)

### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (G)  
pulpety gotowane w sosie koperkowym – 180g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek śmietankowy – 40g (7)  
sałata – 10g  
herbata – 250ml (G)  
jogurt owocowy – 100g (7)

### 2 Kolacja

Marchewka do pochrupania – 200g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4  
Białko [g] – 99,3  
Tłuszcz [g] – 52,7  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 337,3  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 8. Dieta papkowata

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

Kleik ryżowy mleczny z masłem – 400g (7)  
Banan dojrzały – 100g  
herbata owocowa – 250ml (G)

### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (G)  
pulpety gotowane w sosie koperkowym – 180g (1,3,7,G)  
(zmielone)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

### Kolacja

Mleczny koktajl bananowy – 400g (7)  
herbata – 250ml (G)  
biszkopty – 50g (1)

### 2 Kolacja

Marchewka gotowana – 200g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1411,4  
Białko [g] – 84,1  
Tłuszcz [g] – 42,6  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 233,8  
Cukry proste [g] – 49,5  
Sól [g] – 5,9



**15.04.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



**16.04.2024, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta rybna– 60g (3,7)  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
musli – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie z warzywami – 250g (1,7,D)  
Kasza z koperkiem – 200g (G)  
Ogórek kiszony – 150g  
woda – 250ml  
jabłko- 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka z jajkiem i kukurydzą – 100g (3,G)  
ser żółty – 40g (7)  
papryka – 80g  
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)  
pasta rybna– 60g (3,7)  
sałata – 10g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie z warzywami – 250g (1,7,D)  
Kasza z koperkiem – 100g (G)  
Ogórek kiszony – 150g  
woda – 250ml  
serek wiejski - 200g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka z jajkiem i kukurydzą – 100g (3,G)  
ser biały – 80g (7)  
papryka – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany – 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)  
sałata – 10g  
mleko - 150ml (7)  
musli – 30g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie z warzywami – 120g (1,7,D)  
Kasza z koperkiem – 250g (G)  
Ogórek kiszony – 150g  
woda – 250ml  
jabłko- 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
papryka – 100g  
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)  
pasta rybna– 60g (3,7)  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g  
herbata – 250ml  
marchewka gotowana – 100g

#### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Lekki Kurczak w sosie z warzywami – 250g (1,7,D)  
Puree ziemniaczane z koperkiem – 300g (G)  
Marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone - 100g (P)

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
ser biały – 50g (7)  
dżem – 40g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 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)  
pasta rybna– 60g (3,7)  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
musli – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie z warzywami – 250g (1,7,D)  
Kasza z koperkiem – 200g (G)  
Ogórek kiszony – 150g  
woda – 250ml  
jabłko- 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka z jajkiem i kukurydzą – 100g (3,G)  
ser żółty – 40g (7)  
papryka – 80g  
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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**16.04.2024, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**16.04.2024, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 5g (7)  
pasta rybna – 40g (3,7)  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
musli – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 250ml (1,9,G)  
Kurczak w sosie z warzywami – 150g (1,7,D)  
Kasza z koperkiem – 150g (G)  
Ogórek kiszony – 150g  
woda – 250ml  
jabłko - 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka z jajkiem i kukurydzą – 60g (3,G)  
ser żółty – 20g (7)  
papryka – 80g  
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] – 59,8  
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)  
pasta rybna – 60g (3,7)  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g  
herbata – 250ml  
marchewka gotowana – 100g

### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Lekki Kurczak w sosie z warzywami – 250g (1,7,D)  
Puree ziemniaczane z koperkiem – 300g (G)  
Marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone - 100g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser biały – 50g (7)  
dżem – 40g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### 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

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta rybna – 60g (3,7)  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Lekki Kurczak w sosie z warzywami – 250g (1,7,D)  
Kasza z koperkiem – 200g (G)  
Marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone - 100g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser biały – 50g (7)  
dżem – 40g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### 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

## 8. Dieta papkowata

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1) (maczany w mleku)  
mleko - 100g (7)  
serek grani – 75g (7)  
pomidor – 60g (bez skórki)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Rosół z makaronem i pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Lekki Kurczak w sosie z warzywami – 250g (1,7,D) (zmielony)  
Puree ziemniaczane z koperkiem – 300g (G)  
Marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone - 100g (P)

### Kolacja

Bananowa kasza manna – 400g (1,7,G)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### 2 Kolacja

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1774,7  
Białko [g] – 97,1  
Tłuszcz [g] – 42,4  
NKT [g] – 12,1  
Węglowodany [g] – 284,8  
Cukry proste [g] – 62  
Sól [g] – 6





**16.04.2024, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



**17.04.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa brokułowa z soczewicą z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Pierś z kurczaka z cebulką i sosie śmietanowym – 200g (1,7,D)  
ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
wędlna drobiowa – 60g  
papryka – 80g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100ml (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 – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa brokułowa z soczewicą z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Pierś z kurczaka z cebulką i sosie śmietanowym – 300g (1,7,D)  
ziemniaki z koperkiem – 120g (G)  
buraczki gotowane – 80g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
wędlna drobiowa – 60g  
papryka – 80g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek wiejski – 200g (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 soczewicą z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Pierś z kurczaka z cebulką i sosie śmietanowym – 100g (1,7,D)  
ziemniaki z koperkiem – 400g (G)  
buraczki gotowane – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
papryka – 80g  
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 – 80g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor bez skórki – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Pierś z kurczaka z cukinią i sosie jogurtowym – 200g (1,7,D)  
ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage – 40g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor bez skórki – 80g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100ml (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)  
ser żółty – 40g  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa brokułowa z soczewicą z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Pierś z kurczaka z cebulką i sosie śmietanowym – 200g (1,7,D)  
ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane – 150g (G)  
woda – 250ml  
pomarańcza – 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
wędlna drobiowa – 60g  
papryka – 80g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100ml (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

**17.04.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**17.04.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g  
szynka drobiowa – 30g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa brokułowa z soczewicą z dodatkiem oliwy– 250ml (1,7,9,G)  
Pierś z kurczaka z cebulką i sosie śmietanowym – 150g (1,7,D)  
ziemniaki z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan– 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
wędlna drobiowa – 30g  
papryka – 80g  
herbata owocowa– 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100ml (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 – 5g (7)  
twaróg – 80g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor bez skórki – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)  
Pierś z kurczaka z cukinią i sosie jogurtowym – 200g (1,7,D)  
ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan– 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage – 40g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor bez skórki – 80g  
herbata owocowa– 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100ml (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 – 5g (7)  
twaróg – 80g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor bez skórki – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)  
Pierś z kurczaka z cukinią i sosie jogurtowym – 200g (1,7,D)  
ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
buraczki gotowane – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan– 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage – 40g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor bez skórki – 80g  
herbata owocowa– 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100ml (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

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

Serek wiejski – 200g (7)  
Dżem – 40g  
Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku)  
Mleko – 100g (7)  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)  
Pierś z kurczaka z cukinią i sosie jogurtowym – 200g (1,7,D)  
(zmielone)  
ziemniaki z koperkiem – 300g (G) (puree)  
buraczki gotowane – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan– 100g

### Kolacja

Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7)  
herbata owocowa– 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100ml (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1507  
Białko [g] – 78  
Tłuszcz [g] – 45  
NKT [g] – 11  
Węglowodany [g] – 254,4  
Cukry proste [g] – 65  
Sól [g] – 6,4



**17.04.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



**18.04.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 40g  
serek wiejski – 200g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 100g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa barszcz czerwony z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)  
Pierogi leniwe z cebulką i maselkiem – 450g (1,7,S)  
sałatka z marchewki z ananasem– 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 100g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa barszcz czerwony z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)  
Pierogi leniwe z cebulką i maselkiem – 450g (1,7,S)  
sałatka z marchewki z ananasem– 150g  
woda – 250ml  
serek wiejski – 200g (7)

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (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 barszcz czerwony z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)  
Pierogi leniwe z cebulką i maselkiem – 350g (1,7,S)  
sałatka z marchewki z ananasem– 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
wędlina drobiowa – 20g  
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

jabłko – 150g  
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 – 200g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 80g (bez skórki)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa owocowa– 350ml (G)  
Pierogi leniwe z jogurtem – 450g (1,7,G)  
sałatka z marchewki gotowanej z ananasem– 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 40g (7)  
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 – 200g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 100g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa barszcz czerwony z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)  
Pierogi leniwe z cebulką i maselkiem – 450g (1,7,S)  
sałatka z marchewki z ananasem– 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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

**18.04.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**18.04.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
serek wiejski – 200g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 100g  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa barszcz czerwony z dodatkami oliwy – 250ml (7,9,G)  
Pierogi leniwe z cebulką i masłem – 300g (1,7,S)  
sałatka z marchewki z ananasem – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 100g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 – 200g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 80g (bez skórki)  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa owocowa – 350ml (G)  
Pierogi leniwe z jogurtem – 450g (1,7,G)  
sałatka z marchewki gotowanej z ananasem – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 40g (7)  
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 – 200g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa owocowa – 350ml (G)  
Pierogi leniwe z jogurtem – 450g (1,7,G)  
sałatka z marchewki gotowanej z ananasem – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 40g (7)  
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

Kaszka zbożowa mleczna – 400g (1,7,G)  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa owocowa – 350ml (G)  
Gulasz z kurczaka z marchewką i cukinią – 200g (1,9,G)  
(zmielony)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)  
sałatka z marchewki gotowanej z ananasem – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

### Kolacja

Serek homogenizowany – 200g (7)  
Marchew gotowana – 150g (G)  
Chleb pszenny – 90g (1) (maczany w mleku)  
Mleko – 100g (1)  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1563,2  
Białko [g] – 89,8  
Tłuszcz [g] – 49,3  
NKT [g] – 14,1  
Węglowodany [g] – 262,6  
Cukry proste [g] – 49  
Sól [g] – 5





**18.04.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



**19.04.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko -50g (3,G)  
ogórek kiszony – 60g  
papryka – 40g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem i dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie chrzanowym – 250g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Surówka z selera – 150g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
sałatka jarzynowa – 100g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2219,6  
Białko [g] – 108,9  
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 – 20g (7)  
jajko -50g (3,G)  
ogórek kiszony – 40g  
papryka – 40g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem i dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie chrzanowym – 350g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 100g (G)  
Surówka z selera – 100g (9)  
woda – 250ml  
jogurt naturalny – 100g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg– 60g (7)  
sałatka jarzynowa – 100g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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)  
ogórek kiszony – 60g  
papryka – 40g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem i dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie chrzanowym – 120g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 400g (G)  
Surówka z selera – 150g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka jarzynowa – 100g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

pomarańcza – 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 – 140g (1)  
masło – 5g (7)  
roszponka – 10g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa ryżowa i dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym – 250g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek wiejski – 200g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6  
Białko [g] – 108,5  
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)  
jajko -50g (3,G)  
ogórek kiszony – 60g  
papryka – 40g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem i dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie chrzanowym – 250g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Surówka z selera – 150g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
sałatka jarzynowa – 100g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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

**19.04.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**19.04.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
jajko -50g (3,G)  
ogórek kiszony – 60g  
papryka – 40g  
serek fromage – 40g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem i dodatkiem oliwy – 250ml (7,9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie chrzanowym - 150g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 200g (G)  
Surówka z selera – 150g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
sałatka jarzynowa – 60g (3,7,10,G)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3  
Białko [g] – 95,4  
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 – 5g (7)  
roszponka – 10g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa ryżowa i dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym - 250g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek wiejski – 200g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6  
Białko [g] – 108,5  
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)  
roszponka – 10g  
serek fromage – 80g (7)  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa ryżowa i dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym - 250g (4,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek wiejski – 200g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6  
Białko [g] – 108,5  
Tłuszcz [g] – 59,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 8. Dieta papkowata

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
(pieczywo do maczania w mleku)  
mleko – 100g (7)  
twaróg – 100g (7)  
dżem – 40g  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa ryżowa i dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)  
Pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym - 250g (4,7,G) (zmielone)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G) (puree)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

Papka z kaszą i brokułem – 300g (1,7,G)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1753,6  
Białko [g] – 62,5  
Tłuszcz [g] – 50,4  
NKT [g] – 12,8  
Węglowodany [g] – 247,6  
Cukry proste [g] – 42  
Sól [g] – 5



**19.04.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



**20.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml  
(1,7,9,G)  
Gzik – 250g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem– 300g  
(G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy  
– 100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g  
jogurt owocowy – 100g (7)  
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– 70g (7)  
szynka drobiowa – 100g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)  
Gzik – 300g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem– 200g (G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g  
woda – 250ml  
jogurt naturalny – 100g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 80g (7)  
szynka drobiowa – 100g  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)  
Gzik – 100g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem– 400g (G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g  
jabłko – 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– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
pomidor – 50g (bez skórki)  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa grysikowa– 350ml (1,9,G)  
Gzik – 250g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem– 300g (G)  
Marchew gotowana – 100g (7)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone– 150g (P)

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 80g (7)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

Jogurt owocowy- 100g (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)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)  
Gzik – 250g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem– 300g (G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy –  
100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g  
jogurt – 100g (7)  
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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**20.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**20.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage – 40g (7)  
szynka drobiowa – 30g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa żurek z ziemniakami – 250ml (1,7,9,G)  
Gzik – 150g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g (G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g  
jogurt owocowy – 100g (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)  
serek fromage – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
pomidor – 50g (bez skórki)  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,9,G)  
Gzik – 250g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 300g (G)  
Marchew gotowana – 100g (7)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 80g (7)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

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

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
pomidor – 50g (bez skórki)  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,9,G)  
Gzik – 250g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 300g (G)  
Marchew gotowana – 100g (7)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 80g (7)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

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

## 8. Dieta papkowata

\*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

### Śniadanie

Kaszka manna mleczna owocowa – 400g (1,7,G)  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,9,G)  
Gzik – 250g (7)  
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 300g (G) (puree)  
Marchew gotowana – 100g (7)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Kolacja

Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g (7)  
Biszkopty – 60g (1)  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 300g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1645,3  
Białko [g] – 94,2  
Tłuszcz [g] – 45,2  
NKT [g] – 13,8  
Węglowodany [g] – 242,3  
Cukry proste [g] – 65  
Sól [g] – 4





**20.04.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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