



**14.03.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg - 80g (7)  
wędlina drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
herbata – 250ml (G)  
gruszka – 150g

#### Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą –  
350ml (1,3,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 150g (1,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
surówka z modrej kapusty – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 50g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
ser żółty – 40g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg - 150g (7)  
wędlina drobiowa – 40g  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 350ml  
(1,3,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 300g (1,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
surówka z modrej kapusty – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 90g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
ser żółty – 40g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ogórek – 60g  
herbata – 250ml (G)  
gruszka – 150g

#### Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 350ml  
(1,3,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 80g (1,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)  
surówka z modrej kapusty – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
roszponka z pomidorkami z pestkami dyni –  
100g  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

banan – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

### 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg - 80g (7)  
wędlina drobiowa – 40g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko pieczone – 150g (P)

#### Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 150g (1,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 50g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
serek wiejski – 150g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg - 80g (7)  
wędlina drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
herbata – 250ml (G)  
gruszka – 150g

#### Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 350ml  
(1,3,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 150g (1,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
surówka z modrej kapusty – 200g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 50g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
ser żółty – 40g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**14.03.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**14.03.2024, czwartek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg - 40g (7)  
wędlina drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
herbata – 250ml (G)  
gruszka – 150g

### Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 250ml (1,3,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 100g (1,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z modrej kapusty – 150g  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 50g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
ser żółty – 40g (7)  
woda – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

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

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg - 80g (7)  
wędlina drobiowa – 40g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 150g (1,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 50g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
serek wiejski – 150g (7)  
woda – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg - 80g (7)  
wędlina drobiowa – 40g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko – 150g

### Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 350ml (1,3,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 150g (1,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 50g  
roszponka z pomidorkami – 60g  
serek wiejski – 150g (7)  
woda – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

## 8. Dieta papkowata

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

### Śniadanie

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

### Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
udziec z indyka duszony – 150g (1,D) (zmielony)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 350ml (1,3,7,9,G)  
chleb pszenny – 100g (1) (maczany w mleku)  
mleko – 250g (7)  
woda – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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



**14.03.2024, 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



**15.03.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 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)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą –  
350ml (9,G)  
kotlet mielony rybny – 150g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba wędzona – 60g (3)  
ogórek kiszony – 150g  
sałatka warzywna z makaronem i  
ciecierzycą – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### 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)  
serek fromage z rzodkiewką - 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  
(9,G)  
kotlet mielony rybny – 300g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba wędzona – 100g (3)  
ogórek kiszony – 150g  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### 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  
(9,G)  
kotlet mielony rybny – 80g (1,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ogórek kiszony – 150g  
sałatka warzywna z makaronem i ciecierzycą –  
120g (1,7)  
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 (bez skórki)  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml  
(1,7,9,G)  
zrazik mielony rybny – 150g (1,3,4,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
ryba w galarecie – 60g (3)  
roszponka – 10g  
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### 2 Kolacja

Marchewka gotowana – 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)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą –  
350ml (9,G)  
kotlet mielony rybny – 150g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
surówka z kapusty kiszzonej – 150g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba wędzona – 60g (3)  
ogórek kiszony – 150g  
sałatka warzywna z makaronem brązowym i  
ciecierzycą – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr naturalny – 150g

#### 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

**15.03.2024, piątek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**15.03.2024, piątek**

\*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 (9,G)  
kotlet mielony rybny – 100g (1,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z kapusty kiszonej – 150g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba wędzona– 60g (3)  
ogórek kiszony– 150g  
sałatka warzywna z makaronem i ciecierzycą – 80g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### 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 (bez skórki)  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
zrazik mielony rybny – 150g (1,3,4,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
ryba w galarecie– 60g (3)  
roszponka– 10g  
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### 2 Kolacja

Marchewka gotowana – 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)

### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 250ml (9,G)  
zrazik mielony rybny – 150g (1,3,4,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
ryba w galarecie– 60g (3)  
roszponka– 10g  
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### 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

\*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 (1,7,9,G)  
zrazik mielony rybny – 150g (1,3,4,G) (zmielony)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
mus owocowy – 100g

### Kolacja

Kasza manna z gotowanymi warzywami – 250g (1,7,G)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### 2 Kolacja

Marchewka gotowana – 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



**15.03.2024, 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





**16.03.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy –  
350ml (1,7,9,G)  
Bigos z dodatkiem soczewicy – 150g (G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Ogórek konserwowy – 200g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta warzywna z wędliną – 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  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy – 350ml  
(1,7,9,G)  
Kurczak gotowany – 300g (G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
Ogórek konserwowy – 200g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta warzywna z wędliną – 40g  
ser biały – 80g (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  
mleko - 150ml (7)  
musli – 30g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy – 350ml  
(1,7,9,G)  
Bigos z dodatkiem soczewicy – 80g (G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)  
Ogórek konserwowy – 200g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 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. tłusz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g  
herbata – 250ml  
marchewka gotowana – 100g

#### Obiad

Zupa koperkowa z dodatkiem oliwy – 350ml  
(1,7,9,G)  
Kurczak gotowany – 150g (G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy  
– 150g  
woda – 250ml  
banan- 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
pasta warzywna z wędliną – 40g  
ser biały – 40g (7)  
pomidor – 60g (bez skórki)  
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)  
wędlina drobiowa -60g  
ogórek kiszony – 80g  
mleko - 250ml (7)  
musli – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy – 350ml  
(1,7,9,G)  
Bigos z dodatkiem soczewicy – 150g (G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Ogórek konserwowy – 200g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta warzywna z wędliną – 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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**16.03.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**16.03.2024, sobota**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa -30g  
ogórek kiszony – 80g  
mleko - 250ml (7)  
musli – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy – 250ml (1,7,9,G)  
Bigos z dodatkiem soczewicy – 100g (G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
Ogórek konserwowy – 200g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta warzywna z wędliną – 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] – 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)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g  
herbata – 250ml  
marchewka gotowana – 100g

### Obiad

Zupa koperkowa z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Kurczak gotowany – 150g (G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan- 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta warzywna z wędliną – 40g  
ser biały – 40g (7)  
pomidor – 60g (bez skórki)  
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)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

### Obiad

Zupa jarzynowa z ryżem z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Kurczak gotowany – 150g (G)  
Pieczeń drobiowa duszona – 150g (1,D)  
Kasza – 200g  
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g(G)  
woda – 250ml  
banan- 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta warzywna z wędliną – 40g  
ser biały – 40g (7)  
pomidor – 60g  
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

Budyń z masłem - 400g (7,G)  
herbata – 250ml  
skyr owocowy – 150g (7)

### Obiad

Zupa koperkowa z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Kurczak gotowany – 150g (G) (zmielony)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (purre)  
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan- 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1) (maczany w mleku)  
mleko - 100g (7)  
pasta warzywna z wędliną – 40g  
ser biały – 40g (7)  
pomidor – 60g (bez skórki)  
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



**16.03.2024, 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



**17.03.2024, niedziela**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Kurczak po chińsku – 150g (1,7,G)  
ryż z koperkiem – 200g (1,G)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy  
– 100g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna – 50g (3,7,G)  
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 – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Kurczak po chińsku – 300g (1,7,G)  
ryż z koperkiem – 100g (1,G)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka warzywna – 50g (3,7,G)  
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

Rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Kurczak po chińsku – 80g (1,7,G)  
ryż z koperkiem – 300g (1,G)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka warzywna – 50g (3,7,G)  
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

Rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Kurczak z warzywami – 150g (1,7,G)  
ryż z koperkiem – 200g (1,G)  
marchew gotowana z dodatkiem oliwy – 100g  
(G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
sałatka jajeczna z warzywami – 50g (3,G)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 40g (bez skórki)  
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)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Kurczak po chińsku – 150g (1,7,G)  
Ryż brązowy z koperkiem – 200g (1,G)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna – 50g (3,7,G)  
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

**17.03.2024, niedziela**

\*zastępuje się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**17.03.2024, niedziela**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
jajko gotowane – 50g (3,G)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
dżem – 20g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 250ml (1,3,9,G)  
Kurczak po chińsku – 100g (1,7,G)  
ryż z koperkiem – 150g (1,G)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka warzywna – 50g (3,7,G)  
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 – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Kurczak z warzywami – 150g (1,7,G)  
ryż z koperkiem – 200g (1,G)  
marchew gotowana z dodatkiem oliwy – 100g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka jajeczna z warzywami – 50g (3,G)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
herbata owocowa – 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 – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Kurczak z warzywami – 150g (1,7,G)  
ryż z koperkiem – 200g (1,G)  
marchew gotowana z dodatkiem oliwy – 100g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka jajeczna z warzywami – 50g (3,G)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
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

\*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

Rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Kurczak z warzywami – 150g (1,7,G) (zmielony)  
ziemniaki z koperkiem – 200g (1,G) (puree)  
marchew gotowana z dodatkiem oliwy – 100g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 200ml (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



**17.03.2024, 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





**18.03.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 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 ziemniaczana dodatkiem oliwy–  
350ml (1,7,9,G)  
Gołąbek w sosie pomidorowym – 200g  
(1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
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 ziemniaczana dodatkiem oliwy– 350ml  
(1,7,9,G)  
Gołąbek w sosie pomidorowym – 350g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
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 ziemniaczana dodatkiem oliwy– 350ml  
(1,7,9,G)  
Gołąbek w sosie pomidorowym – 100g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
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. tłusz.

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa ziemniaczana dodatkiem oliwy– 350ml  
(1,7,9,G)  
Zrazik drobiowy gotowany – 200g (1,3,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

#### 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 ziemniaczana dodatkiem oliwy– 350ml  
(1,7,9,G)  
Gołąbek w sosie pomidorowym – 200g  
(1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
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

**18.03.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**18.03.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 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 ziemniaczana dodatkiem oliwy – 250ml (1,7,9,G)  
Gołąbek w sosie pomidorowym – 120g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
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 (bez skórki)  
herbata – 250ml

### Obiad

Zupa ziemniaczana dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Zrazik drobiowy gotowany – 200g (1,3,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 100g (P)

### 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 ziemniaczana dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Zrazik drobiowy gotowany – 200g (1,3,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko – 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

\*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 ziemniaczana dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)  
Zrazik drobiowy gotowany – 200g (1,3,G) (zmielony)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)  
warzywa z wody – 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 – 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



**18.03.2024, 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



**19.03.2024, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser twarogowy – 60g  
dżem – 40g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą–  
350ml (9,G)  
Kotlet schabowy – 150g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Surówka z selera – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z kaszą - 100g  
ser żółty – 60g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy– 150g  
(7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212  
Białko [g] – 112,4  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 282,4  
Cukry proste [g] – 59,8  
Sól [g] – 4,5

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser twarogowy – 100g  
dżem – 40g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
skyr naturalny – 200g (7)

#### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (9,G)  
Kotlet schabowy – 300g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
Surówka z selera – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z kaszą - 70g  
ser biały– 100g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy– 150g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2188,7  
Białko [g] – 133,8  
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)  
dżem – 60g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 100g (7)

#### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml  
(9,G)  
Kotlet schabowy – 80g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)  
Surówka z selera – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka warzywna z kaszą - 100g  
ser żółty – 20g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

wafle ryżowe – 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)  
ser twarogowy – 60g  
dżem – 40g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml  
(9,G)  
Indyk duszony w sosie własnym – 150g (1,D)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)  
ser biały – 60g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy– 150g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser twarogowy – 80g  
wędlina drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml  
(9,G)  
Schab duszony w sosie własnym – 150g (1,D)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Surówka z selera – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z kaszą - 100g  
ser żółty – 60g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212  
Białko [g] – 112,4  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 282,4  
Cukry proste [g] – 49,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**19.03.2024, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**19.03.2024, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser twarogowy – 40g  
dżem – 20g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą– 250ml (9,G)  
Kotlet schabowy – 100g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
Surówka z selera – 150g  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka warzywna z kaszą - 100g  
ser żółty – 30g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

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

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser twarogowy – 60g  
dżem – 40g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (9,G)  
Indyk duszony w sosie własnym – 150g (1,D)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)  
ser biały – 60g (7)  
pomidor – 40g (bez skórki)  
sałata – 10g  
herbata– 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2223,6  
Białko [g] – 118,5  
Tłuszcz [g] – 64,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 52  
Sól [g] – 7

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

pieczywo pszenne– 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser twarogowy – 60g  
dżem – 40g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (9,G)  
Indyk duszony w sosie własnym – 150g (1,D)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)  
ser biały – 60g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

### 2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy– 150g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6  
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

Galaretką owocową – 400g (G)  
jogurt naturalny – 200g (7)

### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (9,G)  
Indyk duszony w sosie własnym – 150g (1,D) (zmielony)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml

### Kolacja

Biskopki – 60g (1) (maczane w mleku)  
Mleko – 100g (7)  
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)  
herbata– 250ml

### 2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy– 150g (7)  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1552,1  
Białko [g] – 98,5  
Tłuszcz [g] – 52  
NKT [g] – 12,8  
Węglowodany [g] – 227,6  
Cukry proste [g] – 62  
Sól [g] – 4,2



**19.03.2024, 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





**20.03.2024, środa**

\*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)  
Pierogi leniwe z masłem – 400g  
(1,3,7,G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy  
– 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna – 60g (4)  
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– 70g (7)  
szynka drobiowa – 100g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)  
Pierogi leniwe z masłem – 400g (1,3,7,G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 150g  
woda – 250ml  
skyr naturalny - 150g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta rybna – 60g (4)  
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 żurek z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)  
Pierogi leniwe z masłem – 350g (1,3,7,G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pasta rybna – 60g (4)  
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. tłuszcz.

#### 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 owocowa– 350ml (G)  
Pierogi leniwe z jogurtem – 400g (1,3,7,G)  
Marchew gotowana – 1550g  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 80g (7)  
pasta rybna – 40g (4)  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

Skyr waniliowy- 150g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

Pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
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)  
Pierogi leniwe z masłem – 400g (1,3,7,G)  
Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy –  
1550g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna – 60g (4)  
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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**20.03.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**20.03.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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 pakowata <small>*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie</small>
<p><b>Śniadanie</b></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><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) szynka drobiowa – 40g pomidor – 50g (bez skórki) herbata ziołowa – 250ml (7)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) szynka drobiowa – 40g pomidor – 50g (bez skórki) kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kaszka manna mleczna owocowa – 400g (1,7,G) kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa żurek z ziemniakami– 250ml (1,7,9,G) Pierogi leniwe z masłem – 300g (1,3,7,G) Surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 150g (G) woda – 250ml jabłko – 150g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa owocowa– 350ml (G) Pierogi leniwe z jogurtem – 400g (1,3,7,G) Marchew gotowana – 150g(G) woda – 250ml jabłko pieczone – 150g (P)</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa owocowa– 350ml (G) Pierogi leniwe z jogurtem – 400g (1,3,7,G) Marchew gotowana – 150g (G) woda – 250ml jabłko – 150g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa owocowa– 350ml (G) Ziemniaki z wody – 200g(G) (puree) Pierś z kurczaka duszona – 150g (1,7,D) (zmielona) Marchew gotowana – 150g (G) woda – 250ml jabłko pieczone – 150g (P)</p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 10g (7) pasta rybna – 60g (4) szynka wieprzowa gotowana – 40g sałata – 10g papryka – 50g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 5g (7) twaróg – 80g (7) pasta rybna – 40g (4) sałata – 10g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 5g (7) twaróg – 80g (7) pasta rybna – 40g (4) sałata – 10g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g (7) Biszkopty – 60g (1) herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>
<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>marchew do pochrupania – 100g sok pomidorowy – 100ml woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>Jogurt naturalny – 200g woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>Skyr waniliowy- 150g (7) woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>Mus owocowy – 300g woda – 250ml</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b></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><b>Podsumowanie dnia</b></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><b>Podsumowanie dnia</b></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><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>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</p>



**20.03.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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