



**16.12.2023, sobota**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Udko pieczone – 180g (1,3,P)  
Ryż – 200g  
Marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Udko pieczone – 300g (1,3,P)  
Ryż – 100g  
Marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Udko pieczone – 80g (1,3,P)  
Ryż – 300g  
Marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

Gruszka – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

### 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Udko gotowane – 180g (1,3,G)  
Ryż – 200g  
Marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,7  
Białko [g] – 114,4  
Tłuszcz [g] – 48,4  
NKT [g] – 15,1  
Węglowodany [g] – 324,2  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Udko pieczone – 200g (1,3,P)  
Ryż – 180g  
Surówka z marchewki – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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



**16.12.2023, sobota**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 250ml (1,9,G)  
Udko pieczone – 100g (1,3,P)  
Ryż – 120g  
Marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

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

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 1711,2  
Białko [g] – 84,9  
Tłuszcz [g] – 595,8  
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  
pomidor – 80g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g  
banan- 100g

**Obiad**

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Udko gotowane – 180g (1,3,G)  
Ryż – 200g  
Marchewka gotowana– 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

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

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**7B. Dieta łatwostrawna**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Udko gotowane – 180g (1,3,G)  
Ryż – 200g  
Marchewka gotowana– 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

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

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**8. Dieta papkowata**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Udko gotowane – 180g (1,3,G) (zmielone)  
Ryż – 200g  
Marchewka gotowana– 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

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

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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



**16.12.2023, sobota**

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



**17.12.2023, niedziela**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
kotlet mielony – 180g (1,3,S)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
kotlet mielony – 300g (1,3,S)  
kasza z koperkiem – 180g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2198,7  
Białko [g] – 135,1  
Tłuszcz [g] – 66,8  
NKT [g] – 21,4  
Węglowodany [g] – 246,4  
Cukry proste [g] – 48,1  
Sól [g] – 4,7

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 80g  
dżem – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
kotlet mielony – 80g (1,3,S)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

### 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym – 180g (1,3,G)  
Kasza kuskus z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym – 350ml (1,3,9,G)  
kotlet mielony – 200g (1,3,S)  
kasza z koperkiem – 150g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



**17.12.2023, niedziela**

6. Dieta ubogoenergetyczna

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

7B. Dieta łatwostrawna

8. Dieta papkowata



## 17.12.2023, niedziela

### Śniadanie

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

### Śniadanie

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

### Śniadanie

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

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa rosół z makaronem – 250ml (1,3,9,G)  
kotlet mielony – 100g (1,3,S)  
kasza z koperkiem – 150g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

### Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym – 180g (1,3,G)  
Kasza kuskus z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
banan – 150g

### Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym – 180g (1,3,G)  
Kasza kuskus z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
banan – 150g

### Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)  
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym – 180g (1,3,G)  
(zmielone)  
Kasza kuskus z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9) (zmielone)  
woda – 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

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

### Kolacja

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

### Kolacja

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

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### 2 Kolacja

Jogurt owocowy – 200ml (7)  
woda – 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

### 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

### 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

### 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



**17.12.2023, niedziela**

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



## 18.12.2023, poniedziałek

### 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 pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pieczeń z łopatki – 180g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z modrej kapusty – 250g  
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 pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pieczeń z łopatki – 300g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
surówka z modrej kapusty – 250g  
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 pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pieczeń z łopatki – 80g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
surówka z modrej kapusty – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

### 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Gotowana pierś z kurczaka z warzywami – 180g (1,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pieczeń z łopatki – 200g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 180g (G)  
surówka z modrej kapusty – 250g  
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

**18.12.2023, poniedziałek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**18.12.2023, poniedziałek**

## 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 pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 250ml  
(7,9,G)  
Pieczeń z łopatki – 100g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
surówka z modrej kapusty – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

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

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 350ml  
(7,9,G)  
Gotowana pierś z kurczaka z warzywami – 180g (1,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
marchewka gotowana – 250g  
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

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 350ml  
(7,9,G)  
Gotowana pierś z kurczaka z warzywami – 180g (1,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
marchewka gotowana – 250g  
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

### Śniadanie

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

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 350ml  
(7,9,G)  
Gotowana pierś z kurczaka z warzywami – 180g (1,G)  
(zmielona)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 100g (tarte)

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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



**18.12.2023, poniedziałek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**19.12.2023, wtorek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa ogórkowa z oliwą– 350ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie serowo-ziołowym – 180g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
gotowane buraczki – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlna drobiowa – 60g  
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)  
szynka drobiowa – 100g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
skyr naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa ogórkowa z oliwą– 350ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie serowo-ziołowym – 300g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 150g  
gotowane buraczki – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg - 40g (7)  
wędlna drobiowa – 100g  
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 – 5g (7)  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
sok owocowy – 200g

#### Obiad

zupa ogórkowa z oliwą– 350ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie serowo-ziołowym – 80g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
gotowane buraczki – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (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. tłuszcz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą– 350ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie ziołowym – 180g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
gotowane buraczki – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
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)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa ogórkowa z oliwą– 350ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie serowo-ziołowym – 200g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 180g  
surówka z buraczków – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlna drobiowa – 60g  
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

**19.12.2023, wtorek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**19.12.2023, wtorek**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

**Obiad**

zupa ogórkowa z oliwą– 250ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie serowo-ziołowym – 100g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
gotowane buraczki – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 80g  
wędlina drobiowa – 40g  
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 – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

**Obiad**

zupa krem z cukinii z oliwą– 350ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie ziołowym – 180g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
gotowane buraczki – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g  
roszponka – 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 – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

**Obiad**

zupa krem z cukinii z oliwą– 350ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie ziołowym – 180g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
gotowane buraczki – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlina drobiowa – 60g  
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**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g (zmielona)  
sałata – 10g  
ogórek – 60g (tarty)  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

**Obiad**

zupa krem z cukinii z oliwą– 350ml (1,3,7,G)  
pierś duszona w sosie ziołowym – 180g (1,7,D) (zmielona)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
gotowane buraczki – 300g (zmielone)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g (tarty)  
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



**19.12.2023, wtorek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**20.12.2023, środa**

### 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 krupnik z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny – 180g (1,3,7,D)  
makaron – 200g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage – 70g (7)  
szynka drobiowa – 100g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa krupnik z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny – 300g (1,3,7,D)  
makaron – 150g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
skyr naturalny – 150g (7)

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g  
skyr owocowy – 150g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
serek fromage – 40g (7)  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa krupnik z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny – 80g (1,3,7,D)  
makaron – 250g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g  
mandarynka – 100g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

### 4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
marchew do pochrupania – 50g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa krem z marchewki z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny drobiowy – 180g (1,3,7,D)  
makaron – 200g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6  
Białko [g] – 118,5  
Tłuszcz [g] – 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 krupnik z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny – 180g (1,3,7,D)  
makaron pełnoziarnisty – 200g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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





**20.12.2023, środa**

## 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 krupnik z zieloną pietruszką i oliwą– 250ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny – 100g (1,3,7,D)  
makaron – 200g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i warzywami – 80g (4,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 40g  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g  
sok pomidorowy – 100ml  
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)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
marchew do pochrupania – 50g  
pomidor – 50g  
herbata ziołowa – 250ml (7)

### Obiad

Zupa krem z marchewki z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny drobiowy – 180g (1,3,7,D)  
makaron – 200g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 100g (7)  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
marchew do pochrupania – 100g

### 2 Kolacja

Jogurt naturalny – 200g  
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  
marchew do pochrupania – 50g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa krem z marchewki z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny drobiowy – 180g (1,3,7,D)  
makaron – 200g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6  
Białko [g] – 118,5  
Tłuszcz [g] – 55,1  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

## 8. Dieta papkowata

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g (zmielona)  
marchew do pochrupania – 50g (tarta)  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

### Obiad

Zupa krem z marchewki z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
Sos mięsny drobiowy – 180g (1,3,7,D) (zmielony)  
makaron – 200g (1,G)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 300g  
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



**20.12.2023, środa**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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