



21.04.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka warzywna z soczewicą – 60g (3,9,G)
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] – 2129,1
Białko [g] – 112,4
Tłuszcz [g] – 68,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 271,4
Cukry proste [g] – 58,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -100g
ogórek kiszony – 100g
jogurt naturalny – 200g (7)
musli – 40g (1)
herbata – 250ml

Obiad

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

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka warzywna z soczewicą – 60g (3,9,G)
twaróg – 100g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Udko pieczone z sosem – 120g (1,3,P)
Ryż – 300g (G)
Marchewka z groszkiem – 250g (G)
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Jabłko – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka warzywna z soczewicą – 60g (3,9,G)
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] – 2129,1
Białko [g] – 112,4
Tłuszcz [g] – 68,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 261,4
Cukry proste [g] – 56,8
Sól [g] – 4,5



21.04.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

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

7B. Dieta łatwostrawna

8. Dieta papkowata

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



21.04.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Śniadanie

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

Śniadanie

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

Śniadanie

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

Śniadanie

zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 450ml (1)
kisiel owocowy – 300g (G)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy –
250ml (1,9,G)
Udko pieczone z sosem – 150g (1,3,P)
Ryż – 120g (G)
Marchewka z groszkiem – 250g (G)
woda – 250ml

Obiad

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

Obiad

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

Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy –
350ml (1,9,G)
Udko gotowane z sosem – 250g (1,3,G)
Ziemniaki puree – 300g (G)
Marchewka gotowana– 250g (G)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna z soczewicą – 60g (3,9,G)
ser żółty – 20g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Kolacja

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

Kolacja

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

Kolacja

jogurt owocowy – 300g (7)
Biszkopty – 50g (1)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

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

2 Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

Podsumowanie dnia

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

Podsumowanie dnia

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

Podsumowanie dnia

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



21.04.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



22.04.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
szynka drobiowa – 80g
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 100g (7)

Obiad

Zupa krupnik z zieloną pietruszką i oliwą–
350ml (1,7,9,G)
Sos boloński – 200g (1,3,7,D)
makaron – 200g (1,G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
pomarańcz– 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony - 50g (7)
ser żółty – 40g (7)
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy– 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)
szynka drobiowa – 100g
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
serek wiejski – 200g (7)

Obiad

Zupa krupnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Sos boloński – 200g (1,3,7,D)
makaron – 150g (1,G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
serek wiejski – 200g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
twaróg - 60g (7)
ser żółty – 40g (7)
pomidor – 60g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy– 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 – 5g (7)
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
sok owocowy – 200g

Obiad

Zupa krupnik z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Sos boloński – 80g (1,3,7,D)
makaron – 250g (1,G)
warzywa z wody – 150g (G)
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] – 2138,4
Białko [g] – 67,2
Tłuszcz [g] – 87,9
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 286,4
Cukry proste [g] – 58,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 10g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 100g (7)

Obiad

Zupa ryżowa z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml
(9,G)
Lekki sos koperkowy z kurczakiem – 200g (1,7,D)
makaron – 200g (1,G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage – 40g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy– 150g (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)
szynka drobiowa – 80g
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

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

Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony - 50g (7)
ser żółty – 40g (7)
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja

serek homogenizowany 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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

22.04.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



22.04.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
szynka drobiowa – 40g
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 100g (7)

Obiad

Zupa krupnik z zieloną pietruszką i oliwą– 250ml (1,7,9,G)
Sos boloński – 120g (1,3,7,D)
makaron – 150g (1,G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek topiony - 50g (7)
ser żółty – 20g (7)
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja

serek homogenizowany 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 – 20g (7)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 10g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 100g (7)

Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (9,G)
Lekki sos koperkowy z kurczakiem – 200g (1,7,D)
makaron – 200g (1,G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage – 40g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja

serek homogenizowany naturalny– 150g (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 – 20g (7)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 10g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 100g (7)

Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (9,G)
Lekki sos koperkowy z kurczakiem – 200g (1,7,D)
makaron – 200g (1,G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage – 40g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (9,G)
Lekki sos koperkowy z kurczakiem – 200g (1,7,D) (zmielony)
Ziemniaki puree – 300g (G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 400ml (1,3,7,9,G)
chleb pszenny – 100g (1) (maczany w mleku)
mleko – 250g (7)
woda– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



22.04.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



23.04.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2189,6
Białko [g] – 113,5
Tłuszcz [g] – 70,1
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 282,1
Cukry proste [g] – 58,8
Sól [g] – 4,2

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Pieczeń z łopatki w sosie – 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 (G)
twaróg – 70g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałata – 10g
papryka – 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 – 300g (G)
surówka z modrej kapusty – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

jabłko – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa – 40g
serek wiejski – 200g (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa krem z marchewki z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Gotowana pierś z kurczaka z warzywami z sosem – 250g (1,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (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 (G)
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Pieczeń z łopatki w sosie – 250g (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 (G)
ser żółty – 40g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

23.04.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



23.04.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 250ml
(7,9,G)
Pieczeń z łopatką w sosie – 150g (1,P)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z modrej kapusty – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g (G)
ser żółty – 40g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 80g
herbata (napar ziołowy) – 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 – 5g (7)
wędlina drobiowa – 40g
serek wiejski – 200g (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa krem z marchewki z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Gotowana pierś z kurczaka z warzywami z sosem – 250g
(1,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g (G)
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa – 40g
serek wiejski – 200g (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa krem z marchewki z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Gotowana pierś z kurczaka z warzywami z sosem – 250g
(1,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g (G)
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

Kleik ryżowy z dodatkiem oliwy – 200g (G)
Jogurt owocowy – 200g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa krem z marchewki z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Gotowana pierś z kurczaka z warzywami z sosem – 250g
(1,G) (zmielone)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G) (puree)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

Zupa pomidorowa z ryżem z dodatkiem oliwy – 500ml
(7,9,G) (zmielona)
Pieczywo pszenne – 60g (do maczania w zupie)
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



23.04.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



24.04.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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)
Knedle z truskawkami – 300g (1,3,G)
Śmietana – 50g (7)
jabłko – 200g

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 – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2219,6
Białko [g] – 108,9
Tłuszcz [g] – 69,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 272,4
Cukry proste [g] – 59,4
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 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)
pulpet mielony i sosem – 350g (1,3,G)
kasza z koperkiem – 100g (1,G)
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
jabłko – 200g

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

Serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 60g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)
Knedle z truskawkami – 300g (1,3,G)
Śmietana – 50g (7)
jabłko – 200g

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] – 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)
twaróg – 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g (bez skórki)
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)
Knedle z truskawkami – 300g (1,3,G)
Jogurt naturalny – 50g (7)
Jabłko pieczone – 200g (P)

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 49,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 70g (7)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 10g
pomidor – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym –
350ml (1,3,9,G)
pulpet mielony i sosem – 300g (1,3,G)
kasza z koperkiem – 150g (1,G)
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g
(9)
woda – 250ml
jabłko – 200g

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 – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

24.04.2024, środa

*zastępuje się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



24.04.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosół z makaronem– 250ml (1,3,9,G)
Knedle z truskawkami – 200g (1,3,G)
Śmietana – 30g (7)
jabłko– 200g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3
Białko [g] – 95,4
Tłuszcz [g] – 58,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)
Knedle z truskawkami – 300g (1,3,G)
Jogurt naturalny – 50g (7)
Jabłko pieczone– 200g (P)

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)
Knedle z truskawkami – 300g (1,3,G)
Jogurt naturalny – 50g (7)
Jabłko pieczone– 200g (P)

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosół z makaronem – 350ml (1,3,9,G)
pulpet mielony i sosem – 350g (1,3,G) (zmielony)
ziemniaki gotowane – 300g (G) (puree)
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g (9)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 200g (P)

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



24.04.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



25.04.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą –
350ml (1,3,7,9,G)
pierś duszona w sosie serowo-ziółowym
– 200g (1,7,D)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
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)
parówka drobiowa -160g (G)
ogórek kiszony – 80g
herbata – 250ml

Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 350ml
(1,3,7,9,G)
pierś duszona w sosie serowo-ziółowym – 300g
(1,7,D)
ziemniaki z wody z pietruszką – 150g (G)
gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
ser biały – 80g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 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 ogórkowa z makaronem i oliwą – 350ml
(1,3,7,9,G)
pierś duszona w sosie serowo-ziółowym – 80g
(1,7,D)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml
jabłko – 150g

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 (G)

Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,3,7,G)
pierś gotowana w sosie ziółowym – 200g (1,7,G)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

Ryż z jabłkami – 300g (7,G)
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)
parówka drobiowa -80g (G)
ogórek kiszony – 80g
mleko - 250ml (7)
musli bez cukru – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

Obiad

zupa ogórkowa z makaronem brązowym i oliwą
– 350ml (1,3,7,9,G)
pierś duszona w sosie serowo-ziółowym – 200g
(1,7,D)
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
surówka z buraczków – 200g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
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

25.04.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



25.04.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

zupa ogórkowa z makaronem i oliwą – 250ml (1,3,7,9,G)
pierś duszona w sosie serowo-ziółowym – 150g (1,7,D)
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 50g (3)
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 krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,3,7,G)
pierś gotowana w sosie ziółowym – 200g (1,7,G)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

Ryż z jabłkami – 300g (7,G)
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 krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,3,7,G)
pierś gotowana w sosie ziółowym – 200g (1,7,G)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

Ryż z jabłkami – 300g (7,G)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

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

Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,3,7,G)
pierś gotowana w sosie ziółowym – 200g (1,7,G) (zmielona)
ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G) (puree)
gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

Ryż z jabłkami – 300g (7,G)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



25.04.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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