Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

11.01.2025, sobota

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 10g
papryka – 60g
kawa z mlekiem – 250g (7)

Obiad
Zupa kapuśniak z dodatkiem oliwy– 350g (9,G)
Duszona łopatka z marchewką i cebulą – 180g (D)
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)
Kapusta zasmażana – 150g (S)
woda – 250ml
mandarynka – 100g

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 35g
ser żółty – 70g (7)
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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 – 60g
jajko gotowane – 100g (3,G)
sałata – 10g
papryka – 60g
kawa z mlekiem – 250g (7)

Obiad
Zupa kapuśniak z dodatkiem oliwy– 350g (9,G)
Duszona łopatka z marchewką i cebulą – 400g (D)
Ziemniaki z wody z koperkiem– 100g (G)
Kapusta zasmażana – 100g (S)
woda – 250ml
mandarynka – 50g

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 100g
ser żółty – 70g (7)
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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)
wędlina – 40g
miód – 60g
sałata – 10g
papryka – 60g
kawa z mlekiem – 250g (7)

Obiad
Zupa kapuśniak z dodatkiem oliwy– 350g (9,G)
Duszona łopatka z marchewką i cebulą – 70g (D)
Ziemniaki z wody z koperkiem– 400g (G)
Kapusta zasmażana – 150g (S)
woda – 250ml
mandarynka – 100g

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 10g (7)
pasztet – 5g
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 200g (G)

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 – 10g (7)
wędlina – 70g
pasta z białek jaj – 40g (3,7,G)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250g (7)

Obiad
Zupa krem z cukinii z oliwą - 350g (9,G)
Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 180g (G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twarożek z warzywami – 60g (7)
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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 – 60g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 10g
papryka – 60g
kawa z mlekiem – 250g (7)

Obiad
Zupa kapuśniak z dodatkiem oliwy– 350g (9,G)
Duszona łopatka z marchewką i cebulą – 180g (D)
Ziemniaki z wody z koperkiem– 150g (G)
Kapusta zasmażana – 200g (S)
woda – 250ml
mandarynka – 50g

Kolacja
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 35g
ser żółty – 70g (7)
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jogurt naturalny – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2151,6
Białko [g] – 112,9
Tłuszcz [g] – 72,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 259,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

11.01.2025, sobota

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 30g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 10g
papryka – 60g
kawa z mlekiem – 250g (7)

Obiad
Zupa kapuśniak z dodatkiem oliwy– 250g (9,G)
Duszona łopatka z marchewką i cebulą – 120g (D)
Ziemniaki z wody z koperkiem– 250g (G)
Kapusta zasmażana – 150g (S)
woda – 250ml
mandarynka – 50g

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasztet – 15g
ser żółty – 40g (7)
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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 – 70g
pasta z białek jaj – 40g (3,7,G)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250g (7)

Obiad
Zupa krem z cukinii z oliwą - 350g (9,G)
Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 180g (G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twarożek z warzywami – 60g (7)
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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 – 60g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250g (7)

Obiad
Zupa krem z cukinii z oliwą - 350g (9,G)
Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 180g (G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 35g
twarożek z warzywami – 60g (7)
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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 krem z cukinii z oliwą - 350g (9,G)
Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 180g (G) (zmielony)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

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

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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

11.01.2025, 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 - pieczenie
Par – parowanie
G – gotowanie
D – duszenie
S - smażenie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

12.01.2025, niedziela

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo mieszanie – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 80g (7)
wędlina – 40g
dżem – 30g
ogórek – 80g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa szczawiowa z dodatkiem oliwy – 350g (9,G)
Duszony indyk w sosie pomidorowym – 200g (D)
Ziemniaki z wody – 300g (G)
Gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
serek topiony – 50g (7)
papryka konserwowa – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
jogurt – 100g (7)

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 mieszanie – 120g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 80g (7)
wędlina – 80g
dżem – 30g
ogórek – 80g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa szczawiowa z dodatkiem oliwy – 350g (9,G)
Duszony indyk w sosie pomidorowym – 400g (D)
Ziemniaki z wody – 100g (G)
Gotowane buraczki – 100g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
serek wiejski – 100g (7)
papryka konserwowa – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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 mieszanie – 140g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 10g (7)
serek kanapkowy – 10g (7)
dżem – 80g
ogórek – 80g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa szczawiowa z dodatkiem oliwy – 350g (9,G)
Duszony indyk w sosie pomidorowym – 70g (D)
Ziemniaki z wody – 400g (G)
Gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina – 10g
serek topiony – 10g (7)
papryka konserwowa – 80g
sałata – 10g
herbata– 250ml

2 Kolacja
jabłko – 200g

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 – 10g (7)
sałata – 10g
wędlina drobiowa – 80g
twaróg – 60g (7)
herbata – 250ml

Obiad
Zupa grysikowa – 350g (1,9,G)
Gotowany indyk w sosie warzywnym – 200g (7,G)
Ziemniaki z wody – 300g (G)
Gotowane buraczki– 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek grani – 60g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
jogurt – 100g (7)

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)
ser żółty – 80g (7)
wędlina – 40g
serek kanapkowy – 30g (7)
ogórek – 80g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa szczawiowa z dodatkiem oliwy – 350g (9,G)
Duszony indyk w sosie pomidorowym – 200g (D)
Ziemniaki z wody – 150g (G)
Gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
serek topiony – 50g (7)
papryka konserwowa – 80g
sałata – 10g
herbata– 250ml

2 Kolacja
jogurt – 100g (7)

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

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

12.01.2025, niedziela

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszanie – 60g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 40g (7)
wędlina – 20g
dżem – 30g
ogórek – 80g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa szczawiowa z dodatkiem oliwy – 250g (9,G)
Duszony indyk w sosie pomidorowym – 140g (D)
Ziemniaki z wody – 220g (G)
Gotowane buraczki – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
serek topiony – 25g (7)
papryka konserwowa – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
jogurt – 100g (7)

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)
sałata – 10g
wędlina drobiowa – 80g
twaróg – 60g (7)
herbata – 250ml

Obiad
Zupa grysikowa – 350g (1,9,G)
Gotowany indyk w sosie warzywnym – 200g (7,G)
Ziemniaki z wody – 300g (G)
Gotowane buraczki– 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek grani – 60g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
jogurt – 100g (7)

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)
ser żółty – 80g (7)
wędlina – 40g
dżem – 30g
pomidor – 60g
sałata – 10g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa grysikowa – 350g (1,9,G)
Duszony indyk w sosie pomidorowym – 200g (D)
Ziemniaki z wody – 300g (G)
Gotowane buraczki– 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
serek topiony – 50g (7)
pomidor – 40g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
jogurt – 100g (7)

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 grysikowa – 350g (1,9,G)
Gotowany indyk w sosie warzywnym – 200g (7,G)
(zmielony)
Ziemniaki z wody – 300g (G) (pure)
Gotowane buraczki– 200g (G)
woda – 250ml

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

2 Kolacja
jogurt– 100g (7)

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

12.01.2025, 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

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

12.01.2025, niedziela

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
parówka – 80g
miód – 60g
rzodkiewka – 40g
pomidor – 60g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 200g (1,3,S)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchewka z groszkiem na ciepło – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
sałatka z ryżem, wędliną i warzywami – 100g (1,7,G)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
wędlina – 100g
rzodkiewka – 40g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 400g (1,3,7,S)
Puree ziemniaczane – 100g (7,G)
Marchewka z groszkiem na ciepło – 100g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 100g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
parówka – 20g
dżem – 80g
rzodkiewka – 40g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 70g (1,3,7,S)
Puree ziemniaczane – 400g (7,G)
Marchewka z groszkiem na ciepło – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka z ryżem, wędliną i warzywami – 30g (1,7,G)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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 – 10g (7)
miód– 60g
twaróg – 80g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z kurczaka gotowany w lekkim sosie śmietanowym – 180g (1,7,G)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
sałata – 10g
jabłko gotowane – 100g (G)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
parówka – 80g
serek kanapkowy – 60g (7)
rzodkiewka – 40g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem brązowym z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 180g (1,3,7,S)
Puree ziemniaczane – 150g (7,G)
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml

Kolacja
Pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
sałatka z ryżem brązowym, wędliną i warzywami – 100g (1,7,G)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
kefir naturalny– 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6
Białko [g] – 109,8
Tłuszcz [g] – 71,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 242,9
Cukry proste [g] – 57,8
Sól [g] – 4,5

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

12.01.2025, niedziela

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
parówka – 40g
miód – 40g
rzodkiewka – 40g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 250ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 120g (1,3,7,S)
Puree ziemniaczane – 250g (7,G)
Marchewka z groszkiem na ciepło – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 40g (7)
sałatka z ryżem, wędliną i warzywami – 50g (1,7,G)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
miód– 60g
twaróg – 80g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z kurczaka gotowany w lekkim sosie śmietanowym – 180g (1,7,G)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
sałata – 10g
jabłko gotowane – 100g (G)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
miód– 60g
parówka – 80g
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z kurczaka gotowany w lekkim sosie śmietanowym – 180g (1,7,G)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
sałatka z ryżem, wędliną i warzywami – 100g (1,7,G)
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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

8. Dieta papkowata

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

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

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z kurczaka gotowany w lekkim sosie śmietanowym – 180g (1,7,G) (zmielony)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml

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

2 Kolacja
Mus owocowy – 300g

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

12.01.2025, 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 - pieczenie
Par – parowanie
G – gotowanie
D – duszenie
S - smażenie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

13.01.2025, poniedziałek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z serem – 45g (3,7,G)
wędlina – 70g
sałata – 10g
papryka konserwowa – 40g
pomidorki – 40g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Duszony kurczak w sosie koperkowym – 200g (7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Surówka z marchewki – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
wędlina – 80g
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 150g (G)

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)
pasta jajeczna z serem – 45g (3,7,G)
wędlina – 100g
sałata – 10g
papryka konserwowa – 40g
pomidorki – 40g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Duszony kurczak w sosie koperkowym – 400g (7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
Surówka z marchewki – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 100g
serek kanapkowy – 40g (7)
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 150g (G)

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)
pasta jajeczna z serem – 10g (3,7,G)
wędlina – 10g
sałata – 10g
papryka konserwowa – 40g
pomidorki – 40g
herbata– 250ml

Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Duszony kurczak w sosie koperkowym – 80g (7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
Surówka z marchewki – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
serek kanapkowy – 20g (7)
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 150g (G)

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 – 10g (7)
wędlina – 70g
serek śmietankowy – 70g (7)
sałata – 10g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa grysikowa - 350ml (1,9,G)
Delikatny kurczak gotowany w sosie koperkowym – 200g (7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Gotowany seler – 200g (9,G)
woda – 250ml
Jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 60g
wędlina – 70g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 150g (G)

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)
pasta jajeczna z serem – 45g (3,7,G)
wędlina – 70g
sałata – 10g
papryka konserwowa – 40g
pomidorki – 40g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Duszony kurczak w sosie koperkowym – 200g (7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
Gotowany seler – 200g (9,G)
woda – 250ml
jabłko – 50g

Kolacja
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski – 80g (7)
wędlina – 80g
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt – 100g (7)

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

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

13.01.2025, poniedziałek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna z serem – 25g (3,7,G)
wędlina – 40g
sałata – 10g
papryka konserwowa – 40g
pomidorki – 40g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Duszony kurczak w sosie koperkowym – 150g (7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 220g (G)
Surówka z marchewki – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 40g
wędlina – 50g
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 150g (G)

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 – 70g
serek śmietankowy – 70g (7)
sałata – 10g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa grysikowa - 350ml (1,9,G)
Delikatny kurczak gotowany w sosie koperkowym – 200g (7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Gotowany seler – 200g (9,G)
woda – 250ml
Jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
wędlina – 70g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 150g (G)

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)
pasta jajeczna z serem – 45g (3,7,G)
wędlina – 70g
sałata – 10g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ogórkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Duszony kurczak w sosie koperkowym – 200g (7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Surówka z marchewki – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
wędlina – 80g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 150g (G)

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
Galaretka owocowa – 400g (G)
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad
Zupa grysikowa - 350ml (1,9,G)
Delikatny kurczak gotowany w sosie koperkowym – 200g (7,G) (zmielony)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
Gotowany seler – 200g (9,G)
woda – 250ml
Jabłko pieczone – 100g (P)

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

2 Kolacja
Kisiel – 150g (G)

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

13.01.2025, 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 - pieczenie
Par – parowanie
G – gotowanie
D – duszenie
S - smażenie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

14.01.2025, wtorek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 80g
sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10)
sałata – 20g
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa fasolowa z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Duszona ryba w ziołach – 180g (1,4,D)
Ziemniaki z koperkiem – 300g (G)
Surówka z kiszonej kapusty – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką – 80g (7)
wędlina – 70g
ogórek – 60g
papryka – 20g
sałata – 5g
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

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
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 100g
sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10)
sałata – 20g
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa fasolowa z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Duszona ryba w ziołach – 400g (1,4,D)
Ziemniaki z koperkiem – 100g (G)
Surówka z kiszonej kapusty – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką – 80g (7)
wędlina – 70g
ogórek – 60g
papryka – 20g
sałata – 5g
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

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
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 10g
sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 30g (3,7,10)
sałata – 20g
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (9,G)
Duszona ryba w ziołach – 70g (1,4,D)
Ziemniaki z koperkiem – 400g (G)
Surówka z kiszonej kapusty – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
twarożek z rzodkiewką – 10g (7)
wędlina – 10g
ogórek – 60g
papryka – 20g
sałata – 5g
woda– 250ml

2 Kolacja
Banan – 100g

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
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
miód – 60g
wędlina drobiowa – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (9,G)
Ryba gotowana w sosie ziołowym – 200g (1,4,7,G)
Ziemniaki z koperkiem - 300g (G)
Buraczki gotowane -150g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 50g
serek kanapkowy – 60g (7)
sałata z pomidorkami bez skórki – 100g
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

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)
wędlina drobiowa – 80g
sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10)
sałata – 20g
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa fasolowa z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Duszona ryba w ziołach – 180g (1,4,D)
Ziemniaki z koperkiem – 150g (G)
Surówka z kiszonej kapusty – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką – 80g (7)
wędlina – 70g
ogórek – 60g
papryka – 20g
sałata – 5g

2 Kolacja
Serek homogenizowany naturalny– 150g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7
Białko [g] – 114,9
Tłuszcz [g] – 71,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 261,9
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

14.01.2025, wtorek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 30g
sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 50g (3,7,10)
sałata – 20g
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa fasolowa z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Duszona ryba w ziołach – 120g (1,4,D)
Ziemniaki z koperkiem – 250g (G)
Surówka z kiszonej kapusty – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką – 40g (7)
wędlina – 40g
ogórek – 60g
papryka – 20g
sałata – 5g

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

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
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
miód – 60g
wędlina drobiowa – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (9,G)
Ryba gotowana w sosie ziołowym – 200g (1,4,7,G)
Ziemniaki z koperkiem - 300g (G)
Buraczki gotowane -150g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
serek kanapkowy – 60g (7)
sałata z pomidorkami bez skórki – 100g
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

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
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
miód – 60g
wędlina drobiowa – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (9,G)
Duszona ryba w ziołach – 180g (1,4,D)
Ziemniaki z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane -150g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
serek kanapkowy – 60g (7)
sałata z pomidorkami bez skórki – 100g
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

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 masełkiem – 400g (1,7,G)
herbata – 250ml (G)

Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (9,G)
Ryba gotowana w sosie ziołowym – 200g (1,4,7,G)
(zmielona)
Ziemniaki z koperkiem - 300g (G)
Buraczki gotowane -150g (G)
woda – 250ml

Kolacja
Kleik ryżowy – 400ml (7,9,G)
chleb pszenny – 100g (1) (maczany w mleku)
mleko – 250g (7)
woda– 250ml

2 Kolacja
Serek homo – 150g (7)

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

14.01.2025, 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 - pieczenie
Par – parowanie
G – gotowanie
D – duszenie
S - smażenie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

15.01.2025, środa

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
ser żółty – 60g (7)
pomidor –50g
sałata – 10g
rzodkiewka – 15g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Smażony gulasz wieprzowy z papryką i marchewką – 200g (1,7,S)
Kasza gryczana – 200g (G)
Buraczki na ciepło – 150g (G)
banan -100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta z kurczaka z warzywami – 45g (G)
serek kanapkowy – 70g (7)
sałata – 5g
papryka konserwowa – 80g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Budyń z syropem malinowym – 250g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2129,1
Białko [g] – 112,4
Tłuszcz [g] – 68,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 271,4
Cukry proste [g] – 58,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 100g
ser żółty – 60g (7)
pomidor –50g
sałata – 10g
rzodkiewka – 15g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Smażony gulasz wieprzowy z papryką i marchewką – 400g (1,7,S)
Kasza gryczana – 100g (G)
Buraczki na ciepło – 100g (G)
banan -50g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta z kurczaka z warzywami – 45g (G)
wędlina – 100g
sałata – 5g
papryka konserwowa – 80g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Serek homogenizowany – 200g (7)

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)
pomidor –50g
sałata – 10g
rzodkiewka – 15g
dżem – 80g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Smażony gulasz wieprzowy z papryką i marchewką – 80g (1,7,S)
Kasza gryczana – 300g (G)
Buraczki na ciepło – 150g (G)
banan -100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta z kurczaka z warzywami – 10g (G)
serek kanapkowy – 10g (7)
papryka konserwowa – 100g
ogórek kiszony – 60g
herbata– 250ml

2 Kolacja
jabłko– 150g

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -80g
serek grani – 80g (7)
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad
Delikatna zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Gotowany gulasz z wieprzowiny w lekkim sosie pomidorowym – 200g (1,7,G)
Puree ziemniaczane – 300g (G)
Gotowane trio warzywne – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 60g
lekka pasta z kurczaka z warzywami – 45g (G)
sałata – 20g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Budyń z syropem malinowym – 250g (7)

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
ser żółty – 60g (7)
pomidor –50g
sałata – 10g
rzodkiewka – 15g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Smażony gulasz wieprzowy z papryką i marchewką – 200g (1,7,S)
Kasza gryczana – 150g (G)
Buraczki na ciepło – 150g (G)
jabłko -50g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta z kurczaka z warzywami – 45g (G)
serek kanapkowy – 70g (7)
sałata – 5g
papryka konserwowa – 80g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jogurt naturalny – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2129,1
Białko [g] – 112,4
Tłuszcz [g] – 68,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 251,4
Cukry proste [g] – 56,8
Sól [g] – 4,5

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

15.01.2025, środa

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
ser żółty – 30g (7)
pomidor –50g
sałata – 10g
rzodkiewka – 15g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 250ml (9,G)
Smażony gulasz wieprzowy z papryką i marchewką – 150g (1,7,S)
Kasza gryczana – 150g (G)
Buraczki na ciepło – 150g (G)
banan -100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta z kurczaka z warzywami – 25g (G)
serek kanapkowy – 40g (7)
sałata – 5g
papryka konserwowa – 80g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Budyń z syropem malinowym – 250g (7)

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

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

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa -80g
serek grani – 80g (7)
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad
Delikatna zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Gotowany gulasz z wieprzowiny w lekkim sosie pomidorowym – 200g (1,7,G)
Puree ziemniaczane – 300g (G)
Gotowane trio warzywne – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
lekka pasta z kurczaka z warzywami – 45g (G)
sałata – 20g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Budyń z syropem malinowym – 250g (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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
ser żółty – 60g (7)
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad
Zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 250ml (9,G)
Gotowany gulasz z wieprzowiny w lekkim sosie pomidorowym – 200g (1,7,G)
Kasza kuskus – 200g (G)
Buraczki na ciepło – 150g (G)
banan -100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta z kurczaka z warzywami – 45g (G)
serek kanapkowy – 70g (7)
sałata – 20g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Budyń z syropem malinowym – 250g (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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 450g (1,7,G)
herbata – 250ml

Obiad
Delikatna zupa ziemniaczana z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Gotowany gulasz z wieprzowiny w lekkim sosie pomidorowym – 200g (1,7,G) (zmielony)

Puree ziemniaczane – 300g (G)
Gotowane trio warzywne – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

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

2 Kolacja
Budyń z syropem malinowym – 250g (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

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 - pieczenie
Par – parowanie
G – gotowanie
D – duszenie
S - smażenie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

`

16.01.2025, czwartek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszanie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 40g
wędlina – 80g
sałata – 15g
rzodkiewka – 30g
ogórek – 40g
kawa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa pieczarkowa z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Łazanki z kapustą – 450g (1,S)
Surówka z marchewki i jabłka – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
serek topiony – 50g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja

Kisiel – 250g (G)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,6
Białko [g] – 92,3
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 mieszanie – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasztet – 40g
wędlina – 1000g
sałata – 15g
rzodkiewka – 30g
ogórek – 40g
kawa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa pieczarkowa z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Pałka z kurczaka gotowana z cukinią – 400g (G)
Ziemniaki gotowane – 100g (G)
Surówka z marchewki i jabłka – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
serek wiejski – 100g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja

Serek homogenizowany – 150g (7)

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 mieszanie – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasztet – 5g
wędlina – 10g
sałata – 15g
rzodkiewka – 30g
ogórek – 40g
kawa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa pieczarkowa z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Łazanki z kapustą – 450g (1,S)
Surówka z marchewki i jabłka – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
serek topiony – 15g (7)
papryka – 100g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja

Kisiel – 250g (G)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2148,9
Białko [g] – 69
Tłuszcz [g] – 81,8
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 – 10g (7)
miód -60g
sałata – 10g
wędlina – 80g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa - 350g (G)
Pałka z kurczaka gotowana z cukinią – 180g (G)
Ziemniaki gotowane – 300g (G)
Gotowane buraczki– 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kisiel – 250g (G)

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 – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 40g
wędlina – 80g
sałata – 15g
rzodkiewka – 30g
ogórek – 40g
kawa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa pieczarkowa z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Pałka z kurczaka gotowana z cukinią – 180g (G)
Ryż brązowy – 150g (G)
Surówka z marchewki i jabłka – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
serek topiony – 50g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)

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

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

16.01.2025, czwartek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszanie – 90g (1)
masło – 10g (7)
pasztet – 20g
wędlina – 50g
sałata – 15g
rzodkiewka – 30g
ogórek – 40g
kawa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Zupa pieczarkowa z dodatkiem oliwy – 250ml (9,G)
Łazanki z kapustą – 300g (1,S)
Surówka z marchewki i jabłka – 150g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
serek topiony – 25g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 250g (G)

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 – 120g (1)
masło – 20g (7)
miód -60g
sałata – 10g
wędlina – 80g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa owocowa - 350g (G)
Pałka z kurczaka gotowana z cukinią – 180g (G)
Ziemniaki gotowane – 300g (G)
Gotowane buraczki– 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy – 80g (7)
wędlina – 80g
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 250g (G)

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 – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 40g
wędlina – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

Obiad
Zupa owocowa - 350g (G)
Pałka z kurczaka gotowana z cukinią – 180g (G)
Ziemniaki gotowane – 300g (G)
Surówka z marchewki i jabłka – 150g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
serek topiony – 50g (7)
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 250g (G)

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1) (maczany w mleku)
mleko - 100g (7)
serek grani – 200g (7)
pomidor – 60g (bez skórki)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Zupa owocowa - 350g (G)
Pałka z kurczaka gotowana z cukinią – 180g (G) (zmielona)
Ziemniaki gotowane – 300g (G) (pure)
Gotowane buraczki– 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
Ryż z jabłkami – 300g (7,G)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Kisiel – 250g (G)

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

16.01.2025, 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

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

17.01.2025, piątek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 70g (7)
miód – 60g
sałata – 10g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z ryby smażony – 180g (4,S)
Ziemniaki gotowane – 300g (G)
Surówka z kiszonej kapusty– 150g
woda – 250ml
mandarynka – 50g

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7,G)
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

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)
serek wiejski – 80g (7)
szynka drobiowa – 90g
sałata – 10g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z ryby smażony – 400g (4,S)
Ziemniaki gotowane – 100g (G)
Surówka z kiszonej kapusty– 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 100g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7,G)
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

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)
ser żółty – 10g (7)
miód – 60g
sałata – 10g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z ryby smażony – 60g (4,S)
Ziemniaki gotowane – 400g (G)
Surówka z kiszonej kapusty– 150g
woda – 250ml
mandarynka – 50g

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 10g (7)
pasta jajeczna – 10g (3,7,G)
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Herbatniki bebe – 100g (1)

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. tłusz.

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z kurczaka z warzywami – 35g
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa koperkowa z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)
Ryba gotowana w lekkim sosie śmietanowym - 200g (1,4,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml
Jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 70g (7)
wędlina – 60g
sałata – 10g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z ryby smażony – 180g (4,S)
Ziemniaki gotowane – 150g (G)
Surówka z kiszonej kapusty– 150g
woda – 250ml
mandarynka – 50g

Kolacja
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7,G)
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt naturalny – 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 252,9
Cukry proste [g] – 57,3
Sól [g] – 4,5

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

17.01.2025, piątek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 40g (7)
miód – 40g
sałata – 10g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem dodatkiem oliwy– 250ml (1,9,G)
Filet z ryby smażony – 120g (4,S)
Ziemniaki gotowane – 220g (G)
Surówka z kiszonej kapusty– 150g
woda – 250ml
mandarynka – 50g

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 40g (7)
pasta jajeczna – 25g (3,7,G)
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

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

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

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z kurczaka z warzywami – 35g
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa koperkowa z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)
Ryba gotowana w lekkim sosie śmietanowym - 200g (1,4,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml
Jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 70g (7)
miód – 60g
wędlina – 40g
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Ryba gotowana w lekkim sosie śmietanowym - 200g (1,4,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml
Jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7,G)
pomidor – 120g(bez skórki)
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (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

8. Dieta papkowata

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

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

Obiad
Zupa koperkowa z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)
Ryba gotowana w lekkim sosie śmietanowym - 200g (1,4,7,G) (zmielony)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (pure)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml
Jabłko pieczone – 100g (P)

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

2 Kolacja
Jogurt owocowy – 100g (7)

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

17.01.2025, 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

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

18.01.2025, sobota

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
sałatka z makaronem, serem i warzywami – 120g (1,7)
wędlina– 60g
pomidor – 80g
sałata - 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (9,G)
Duszony potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 200g (1,7,D)
Ryż – 200g (G)
Surówka z kapusty białej – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 40g
serek topiony - 50g (7)
ogórek kiszony– 60g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja
Budyń z owocami – 200g (7,G)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2199,8
Białko [g] – 109,1
Tłuszcz [g] – 70,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 279,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
sałatka z makaronem, serem i warzywami – 60g (1,7)
szynka drobiowa – 80g
pomidor – 60g
sałata - 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (9,G)
Duszony potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 400g (1,7,D)
Ryż – 100g (G)
Surówka z kapusty białej – 100g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek topiony - 25g (7)
ser biały – 80g (7)
ogórek kiszony– 60g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja
Budyń z owocami – 200g (7,G)

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)
sałatka z makaronem, serem i warzywami – 120g (1,7)
ogórek kiszony – 40g
pomidor – 80g
sałata - 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (9,G)
Duszony potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 80g (1,7,D)
Ryż – 300g (G)
Surówka z kapusty białej – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
serek topiony - 25g (7)
ogórek kiszony– 60g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja
Budyń z owocami – 200g (7,G)

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
Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka ziemniaczana z marchewką, gotowanym kurczakiem, pomidorem z sosem jogurtowym – 120g (1,7)
szynka drobiowa – 50g
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Delikatna zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (9,G)
Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką – 200g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Gotowana cukinia - 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z koperkiem - 60g (7)
wędlina – 60g
pomidor bez skórki – 80g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja
Budyń z owocami – 200g (7,G)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2171,4
Białko [g] – 99,3
Tłuszcz [g] – 48,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka z makaronem brązowym, serem i warzywami – 120g (1,7)
wędlina– 80g
pomidor – 80g
sałata - 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (9,G)
Duszony potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 200g (1,7,D)
Ryż brązowy– 150g (G)
Surówka z kapusty białej – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 40g
serek topiony - 50g (7)
ogórek kiszony– 60g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja
Jogurt naturalny – 100g (7)

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

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

18.01.2025, sobota

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 150g (7)
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
sałatka z makaronem, serem i warzywami – 70g (1,7)
wędlina – 40g
pomidor – 60g
sałata - 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 250ml (9,G)
Duszony potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem – 150g (1,7,D)
Ryż – 150g (G)
Surówka z kapusty białej – 200g
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 20g
serek topiony - 25g (7)
ogórek kiszony– 60g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja
Budyń z owocami – 200g (7,G)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 91,5
Tłuszcz [g] – 57,7
NKT [g] – 17,3
Węglowodany [g] – 204,2
Cukry proste [g] – 41
Sól [g] – 4,4

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

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka ziemniaczana z marchewką, gotowanym kurczakiem, pomidorem z sosem jogurtowym – 120g (1,7)
szynka drobiowa – 50g
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Delikatna zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (9,G)
Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką – 200g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Gotowana cukinia - 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z koperkiem - 60g (7)
wędlina – 60g
pomidor bez skórki – 80g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja
Budyń z owocami – 200g (7,G)

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
sałatka ziemniaczana z marchewką, gotowanym kurczakiem, pomidorem z sosem jogurtowym – 120g (1,7)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 250ml (9,G)
Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką – 200g (1,7,G)
Ryż – 200g (G)
Gotowana cukinia - 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 40g
serek topiony - 25g (7)
pomidor bez skórki – 80g
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja
Budyń z owocami – 200g (7,G)

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie
Kleik ryżowy mleczny z masełkiem – 400g (7)
Banan dojrzały – 100g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Delikatna zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (9,G)
Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką – 200g (1,7,G) (zmielona)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (pure)
Gotowana cukinia - 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
Kaszotto z pomidorami –250g (1,7,9,G) (zmielone)
herbata – 250ml (G)
jogurt owocowy – 150g

2 Kolacja
Budyń z owocami – 200g (7,G)

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

18.01.2025, 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

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

19.01.2025, niedziela

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

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

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone udko z kurczaka – 200g (1,S)
Ziemniaki puree – 300g (G)
Marchewka na ciepło z masełkiem – 200g (7,G)
Mandarynka – 100g
woda - 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
galareta z rybą i warzywami – 100g (4)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
ogórek – 70g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
jabłko – 150g

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)
jajko gotowane – 100g (3,G)
twaróg – 100g
pomidor – 70g
papryka – 50g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone udko z kurczaka – 400g (1,3,S)
Ziemniaki puree – 100g (G)
Marchewka na ciepło z masełkiem – 100g (7,G)
Mandarynka – 50g
woda - 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
galareta z rybą i warzywami – 100g (4)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
ogórek – 70g
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
jabłko – 150g

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)
jajko gotowane – 25g (3,G)
dżem – 60g
pomidor – 70g
papryka – 50g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone udko z kurczaka – 60g (1,3,S)
Ziemniaki puree – 400g (G)
Marchewka na ciepło z masełkiem – 200g (7,G)
Mandarynka – 100g
woda - 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
galareta z rybą i warzywami – 30g (4)
miód – 60g
ogórek – 70g
sałata – 10g
herbata– 250ml

2 Kolacja
jabłko – 150g

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. tłusz.

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek kanapkowy – 70g (7)
wędlina drobiowa – 80g
sałata -10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Gotowane pulpety z kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)
Ziemniaki puree – 300g (G)
Marchewka gotowana – 200g (G)
woda - 250ml
Banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 80g
galareta z rybą i warzywami – 100g (4)
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata – 250ml

2 Kolacja
jabłko pieczone– 150g (P)

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)
jajko gotowane – 50g (3,G)
wędlina – 70g
pomidor – 40g
sałata – 10g
papryka – 50g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Rosół z makaronem brązowym z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone udko z kurczaka – 200g (1,3,S)
Ziemniaki puree – 150g (G)
Surówka z marchewki – 200g
Mandarynka – 50g
woda - 250ml

Kolacja
pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
galareta z rybą i warzywami – 100g (4)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
ogórek – 70g
sałata – 10g
herbata– 250ml

2 Kolacja
Jogurt naturalny – 100g (7)

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

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

19.01.2025, niedziela

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
wędlina – 40g
pomidor – 40g
sałata – 10g
papryka – 50g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 250ml (1,9,G)
Smażone udko z kurczaka – 130g (1,3,S)
Ziemniaki puree – 220g (G)
Marchewka na ciepło z masełkiem – 200g (7,G)
Mandarynka – 50g
woda - 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
galareta z rybą i warzywami – 60g (4)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
ogórek – 70g
sałata – 10g
herbata– 250ml

2 Kolacja
jabłko – 150g

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 kanapkowy – 70g (7)
wędlina drobiowa – 80g
sałata -10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Gotowane pulpety z kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)
Ziemniaki puree – 300g (G)
Marchewka na ciepło z masełkiem – 200g (7,G)
woda - 250ml
Banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 80g
galareta z rybą i warzywami – 100g (4)
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata – 250ml

2 Kolacja
jabłko pieczone– 150g (P)

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata -10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Gotowane pulpety z kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)
Ziemniaki puree – 300g (G)
Marchewka na ciepło z masełkiem – 200g (7,G)
woda - 250ml
Banan – 100g

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
galareta z rybą i warzywami – 100g (4)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata 250ml

2 Kolacja
jabłko– 150g

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)
płatki kukurydziane na mleku – 250g (7,G)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Gotowane pulpety z kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7,G) (zmielone)
Ziemniaki puree – 300g (G)
Marchewka na ciepło z masełkiem – 200g (7,G)
woda - 250ml
Banan – 100g

Kolacja
Zupa grysikowa z oliwą – 500g (9,G)
Chleb pszenny bez skórki – 60g (1)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Jabłko pieczone – 150g (P)

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

19.01.2025, 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

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

20.01.2025, poniedziałek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

1. Dieta podstawowa

Śniadanie
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
parówka – 80g
miód – 60g
rzodkiewka – 40g
pomidor – 60g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 200g (1,3,S)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchewka z groszkiem na ciepło – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
sałatka z ryżem, wędliną i warzywami – 100g (1,7,G)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
wędlina – 100g
rzodkiewka – 40g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 400g (1,3,7,S)
Puree ziemniaczane – 100g (7,G)
Marchewka z groszkiem na ciepło – 100g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 100g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
parówka – 20g
dżem – 80g
rzodkiewka – 40g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 70g (1,3,7,S)
Puree ziemniaczane – 400g (7,G)
Marchewka z groszkiem na ciepło – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka z ryżem, wędliną i warzywami – 30g (1,7,G)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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 – 10g (7)
miód– 60g
twaróg – 80g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z kurczaka gotowany w lekkim sosie śmietanowym – 180g (1,7,G)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
sałata – 10g
jabłko gotowane – 100g (G)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
parówka – 80g
serek kanapkowy – 60g (7)
rzodkiewka – 40g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem brązowym z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 180g (1,3,7,S)
Puree ziemniaczane – 150g (7,G)
Surówka z marchewki – 250g
woda – 250ml

Kolacja
Pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
sałatka z ryżem brązowym, wędliną i warzywami – 100g (1,7,G)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
kefir naturalny– 100g (7)

Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6
Białko [g] – 109,8
Tłuszcz [g] – 71,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 242,9
Cukry proste [g] – 57,8
Sól [g] – 4,5

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu pilotażowego "Dobry Posiłek"

20.01.2025, poniedziałek

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
parówka – 40g
miód – 40g
rzodkiewka – 40g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 250ml (1,9,G)
Smażone kotlety mielone z wieprzowiny – 120g (1,3,7,S)
Puree ziemniaczane – 250g (7,G)
Marchewka z groszkiem na ciepło – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 40g (7)
sałatka z ryżem, wędliną i warzywami – 50g (1,7,G)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
miód– 60g
twaróg – 80g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z kurczaka gotowany w lekkim sosie śmietanowym – 180g (1,7,G)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
sałata – 10g
jabłko gotowane – 100g (G)
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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)
miód– 60g
parówka – 80g
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z kurczaka gotowany w lekkim sosie śmietanowym – 180g (1,7,G)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml

Kolacja
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
sałatka z ryżem, wędliną i warzywami – 100g (1,7,G)
sałata – 10g
herbata – 250ml

2 Kolacja
Galaretka z owocami– 200g

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

8. Dieta papkowata

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

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

Obiad
Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Filet z kurczaka gotowany w lekkim sosie śmietanowym – 180g (1,7,G) (zmielony)
Puree ziemniaczane – 300g (7,G)
Marchew gotowana – 200g (G)
woda – 250ml

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

2 Kolacja
Mus owocowy – 300g

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

20.01.2025, 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 - pieczenie
Par – parowanie
G – gotowanie
D – duszenie
S - smażenie