



15.02.2024, czwartek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem –
350ml (1,3,7,9,G)
Pieczeń wieprzowa – 150g (1,P)
Kasza – 200g
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy –
200g
woda – 250ml
pomarańcz- 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -100g
ogórek kiszony – 80g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem – 350ml
(1,3,7,9,G)
Pieczeń wieprzowa – 300g (1,P)
Kasza – 100g
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek kiszony – 80g
mleko - 150ml (7)
musli – 30g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem – 350ml
(1,3,7,9,G)
Pieczeń wieprzowa – 80g (1,P)
Kasza – 250g
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
pomarańcz- 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
papryka – 100g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Gruszka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem – 350ml
(1,3,7,9,G)
Pieczeń drobiowa duszona – 150g (1,D)
Kasza – 200g
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy
– 200g
woda – 250ml
banan- 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta warzywna z wędliną – 40g
ser biały – 40g (7)
pomidor – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem – 350ml
(1,3,7,9,G)
Pieczeń wieprzowa – 150g (1,P)
Kasza – 200g
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
pomarańcz- 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

15.02.2024, czwartek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



15.02.2024, czwartek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem – 250ml (1,3,7,9,G)
Pieczeń wieprzowa – 100g (1,P)
Kasza – 150g
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
pomarańczę- 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1711,2
Białko [g] – 84,9
Tłuszcz [g] – 595,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem – 350ml (1,3,7,9,G)
Pieczeń drobiowa duszona – 150g (1,D)
Kasza – 200g
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
banan- 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta warzywna z wędliną – 40g
ser biały – 40g (7)
pomidor – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem – 350ml (1,3,7,9,G)
Pieczeń drobiowa duszona – 150g (1,D)
Kasza – 200g
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
banan- 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta warzywna z wędliną – 40g
ser biały – 40g (7)
pomidor – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

Zupa barszcz czerwony z makaronem – 350ml (1,3,7,9,G)
Pieczeń drobiowa duszona – 150g (1,D) (zmielona)
Kasza – 200g
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
banan- 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta warzywna z wędliną – 40g
ser biały – 40g (7)
pomidor – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



15.02.2024, czwartek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



16.02.2024, piątek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty -60g (7)
ogórek – 80g
twaróg – 40g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Jajo sadzone- 100g (3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
Fasolka z masełkiem i bułką tartą – 250g (1,7,S)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 40g (7)
pasta rybna z warzywami – 80g (4,9)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2219,6
Białko [g] – 112,9
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)
ser żółty -40g (7)
ogórek – 80g
twaróg – 100g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Jajo sadzone- 200g (3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 100g (G)
Fasolka z masełkiem i bułką tartą – 200g (1,7,S)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 100g (4,9)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek – 80g
dżem – 60g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Jajo sadzone- 50g (3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 300g (G)
Fasolka z masełkiem i bułką tartą – 150g (1,7,S)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g (4,9)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

gruszka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
sałata – 10g
twaróg – 40g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa krem z cukinii z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Jajko gotowane w sosie koperkowym -100 (1,3,7,G)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
Marchew gotowana – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage – 40g (7)
pasta rybna z warzywami – 80g (4,9)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty -60g (7)
ogórek – 80g
twaróg – 80g (7)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Jajo sadzone- 100g (3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
Fasolka z masełkiem – 250g (7,S)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 40g (7)
pasta rybna z warzywami – 80g (4,9)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

skyr naturalny – 150g (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

16.02.2024, piątek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



16.02.2024, piątek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty -40g (7)
ogórek – 80g
twaróg – 40g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami i dodatkiem oliwy– 250ml (1,7,9,G)
Jajo sadzone- 50g (3,S)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
Fasolka z masełkiem i bułką tartą – 150g (1,7,S)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 40g (7)
pasta rybna z warzywami –60g (4,9)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałata – 10g
twaróg – 40g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa krem z cukinii z dodatkiem oliwy– 350ml (1,7,9,G)
Jajko gotowane w sosie koperkowym -100 (1,3,7,G)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
Marchew gotowana – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g (tarte)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 40g (7)
pasta rybna z warzywami –80g (4,9)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
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 – 10g (7)
sałata – 10g
twaróg – 40g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa krem z cukinii z dodatkiem oliwy– 350ml (1,7,9,G)
Jajko gotowane w sosie koperkowym -100 (1,3,7,G)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G)
Marchew gotowana – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 40g (7)
pasta rybna z warzywami –80g (4,9)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 59,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałata – 10g
twaróg – 40g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa krem z cukinii z dodatkiem oliwy– 350ml (1,7,9,G)
Jajko gotowane w sosie koperkowym -100 (1,3,7,G)
Ziemniaki z wody z pietruszką – 200g (G) (puree)
Marchew gotowana – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g (tarte)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage – 40g (7)
pasta rybna z warzywami –80g (4,9)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 59,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



16.02.2024, piątek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



17.02.2024, sobota

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy–
350ml (1,9,G)
Kurczak w potrawce – 150g (G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
marchewka z groszkiem – 150g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Kurczak w potrawce – 300g (G)
ryż z koperkiem – 100g (G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
marchewka z groszkiem – 100g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

skyr owocowy – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,9,G)
Kurczak w potrawce – 80g (G)
ryż z koperkiem – 300g (G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
marchewka z groszkiem – 150g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,9,G)
Kurczak w potrawce – 150g (G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
marchewka gotowana – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
sałatka jajeczna z warzywami – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 60g
sałata – 10g
pomidor – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,9,G)
Kurczak w potrawce – 150g (G)
Ryż brązowy z koperkiem – 200g (G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
marchewka z groszkiem – 150g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



17.02.2024, sobota

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 250ml (1,9,G)
Kurczak w potrawce – 100g (G)
ryż z koperkiem – 150g (G)
sos potrawkowy – 20g (1,7,G)
marchewka z groszkiem – 150g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem, ciecierzycą i rzodkiewką – 50g (3)
wędlina drobiowa – 30g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Kurczak w potrawce – 150g (G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
marchewka gotowana – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna z warzywami – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Kurczak w potrawce – 150g (G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
marchewka gotowana – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna z warzywami – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g (zmielona)
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Kurczak w potrawce – 150g (G) (zmielone)
ryż z koperkiem – 200g (G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
marchewka gotowana – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna z warzywami – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)
pomidor – 40g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2004,7
Białko [g] – 118,7
Tłuszcz [g] – 60,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 324,5
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



17.02.2024, sobota

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



18.02.2024, niedziela

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie serowo-ziółowym – 150g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2201,6
Białko [g] – 112,9
Tłuszcz [g] – 72,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 279,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie serowo-ziółowym – 300g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
surówka z marchewki i jabłka – 150g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie serowo-ziółowym – 80g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

jabłko – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie jogurtowym – 150g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie serowo-ziółowym – 150g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2201,6
Białko [g] – 112,9
Tłuszcz [g] – 72,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 279,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

18.02.2024, niedziela

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



18.02.2024, niedziela

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
serek wiejski – 75g
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 250ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie serowo-ziółowym – 100g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 180g (G)
surówka z marchewki i jabłka – 150g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie jogurtowym – 150g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
marchew gotowana – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie jogurtowym – 150g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką z dodatkiem oliwy – 350ml (9,G)
Gulasz drobiowy w sosie jogurtowym – 150g (1,7,9,G)
(zmielony)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
marchew gotowana – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



18.02.2024, niedziela

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



19.02.2024, poniedziałek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami i z oliwą–
350ml (9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 150g
(1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 200g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami i z oliwą– 350ml
(9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 30g (1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 200g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2188,7
Białko [g] – 133,8
Tłuszcz [g] – 66,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 246,4
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
dżem – 80g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 100g (7)

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami i z oliwą– 350ml
(9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 80g (1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 300g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
ser twarogowy – 80g
dżem – 40g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

Zupa krem z białych warzyw i z oliwą– 350ml
(9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 150g (1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 200g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
sałatka warzywna z kaszą - 100g
ser biały – 60g (7)
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami i z oliwą– 350ml
(9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 150g (1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 200g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

19.02.2024, poniedziałek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



19.02.2024, poniedziałek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami i z oliwą– 250ml (9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 100g (1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 200g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
ser twarogowy – 80g
dżem – 40g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

Zupa krem z białych warzyw i z oliwą– 350ml (9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 150g (1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 200g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna z kaszą - 100g
ser biały – 60g (7)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne– 120g (1)
masło – 10g (7)
ser twarogowy – 80g
dżem – 40g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

Zupa krem z białych warzyw i z oliwą– 350ml (9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 150g (1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 200g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna z kaszą - 100g
ser biały – 60g (7)
pomidor – 40g
ogórek – 40g
herbata– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 64,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
ser twarogowy – 80g
dżem – 40g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

Zupa krem z białych warzyw i z oliwą– 350ml (9,G)
gołąbek w sosie pomidorowym – 150g (1,3,7,G)
ziemniaki z koperkiem – 200g
sałata z jogurtem – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna z kaszą - 100g
ser biały – 60g (7)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 64,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 327,6
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



19.02.2024, poniedziałek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



20.02.2024, wtorek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage– 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

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

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i
warzywami – 80g (4,7)
ryba w galarecie – 80g
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage– 80g (7)
szynka drobiowa – 100g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą i oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Sos boloński – 250g (1,3,7,D)
makaron – 150g (1,G)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
skyr naturalny – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i
warzywami – 80g (4,7)
ryba w galarecie – 120g
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą i oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Sos boloński – 80g (1,3,7,D)
makaron – 300g (1,G)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i
warzywami – 80g (4,7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage– 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
marchew do pochrupania – 50g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

Skyr waniliowy- 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

Pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage– 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą i oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Sos boloński – 180g (1,3,7,D)
Makaron brązowy – 200g (1,G)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka ryżowa (ryż brązowy) z kukurydzą,
ciecierzycą i warzywami – 80g (4,7)
ryba w galarecie – 80g
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



20.02.2024, wtorek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
marchew do pochrupania – 50g
pomidor – 50g
herbata ziołowa – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą i oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Sos boloński drobiowy – 180g (1,3,7,D)
makaron – 200g (1,G)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
marchew do pochrupania – 50g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

Skyr waniliowy- 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g (zmielona)
marchew do pochrupania – 50g (tarta)
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą i oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Sos boloński drobiowy – 180g (1,3,7,D)
makaron – 200g (1,G)
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

Mus owocowy – 300g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



20.02.2024, wtorek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

P - parowanie

Piecz – pieczenie

G – gotowanie

D – duszenie

S - smażenie