



**21.11.2023, wtorek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
skyr owocowy -150g (7)

#### Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 200g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka marchewka z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
śliwka – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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 – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser biały – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
skyr owocowy -150g (7)

#### Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 300g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
surówka marchewka z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
serek fromage – 60g (7)  
jajko – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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 – 20g  
ogórek – 100g  
pomidor – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
jogurt owocowy -150g (7)

#### Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 70g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 350g (G)  
surówka marchewka z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
papryka – 150g  
ogórek kiszony – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

Banan – 150g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)  
twaróg – 70 (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem (słaba) – 250ml (1,7)  
skyr owocowy -150g (7)

#### Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
pierś z kurczaka – 200g (1,3,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka marchewka z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
serek fromage – 60g (7)  
jajko – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 40g  
marchew do pochrupania – 100g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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 – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
skyr naturalny -150g (7)

#### Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 250g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 120g (G)  
surówka marchewka z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 280g  
woda – 250ml  
śliwka – 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**21.11.2023, wtorek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**21.11.2023, wtorek**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 5g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
szynka drobiowa – 20g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
skyr owocowy -150g (7)

**Obiad**

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 250ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 100g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
surówka marchewka z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
śliwka – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 50g (7)  
jajko – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 20g  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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.  
wyzdzielanie soku żołądkowego**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 40 (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem (słaba) – 250ml (1,7)  
skyr owocowy -150g (7)

**Obiad**

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
pierś z kurczaka – 200g (1,3,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka marchewka z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
jajko – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 40g  
marchew do pochrupiania – 100g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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 – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 40 (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem (słaba) – 250ml (1,7)  
skyr owocowy -150g (7)

**Obiad**

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
pierś z kurczaka – 200g (1,3,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka marchewka z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
jajko – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 40g  
marchew do pochrupiania – 100g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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 namoczony w mleku - 200g (1,7)  
banan – 150g  
sałata – 40g  
kawa zbożowa z mlekiem (słaba) – 250ml (1,7)  
skyr owocowy -150g (7)

**Obiad**

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
pierś z kurczaka – 200g (1,3,D) (zmielona)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G) (puree)  
marchewka gotowana z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
jabłko tarte – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne namoczony w mleku - 200g (1,7)  
jajko – 50g (3) (zmielone)  
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)  
sałata – 40g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek wiejski – 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



**21.11.2023, wtorek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**22.11.2023, środa**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałata – 20g  
ogórek kiszony – 80g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi  
- 250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa owocowa z makaronem – 350ml  
(1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie  
chrzanowym 200g (1,3,4,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ziemniaczana – 80g (3,9)  
ser żółty – 40g (7)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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 – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa -90g  
sałata – 20g  
ogórek kiszony – 80g  
płatki kukurydziane – 40g  
jogurt naturalny – 200g (7)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym  
300g (1,3,4,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ziemniaczana – 40g (3,9)  
twaróg – 80g (7)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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)  
hummus – 40g  
sałata – 20g  
ogórek kiszony – 80g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym  
100g (1,3,4,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka ziemniaczana – 40g (3,9)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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. tłusz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałata – 20g  
ogórek kiszony – 80g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -  
250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym  
200g (1,3,4,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 50g (7)  
sałatka ziemniaczana – 50g (3,9)  
twaróg chudy – 50g (7)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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 – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałata – 20g  
ogórek kiszony – 80g  
zupa mleczna z płatkami żytnimi - 250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa owocowa z makaronem pełnoziarnistym –  
350ml (1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie chrzanowym  
250g (1,3,4,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ziemniaczana – 80g (3,9)  
ser żółty – 40g (7)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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

**22.11.2023, środa**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**22.11.2023, środa**

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -30g  
sałata – 20g  
ogórek kiszony – 80g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 150ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

### Obiad

zupa owocowa z makaronem – 250ml (1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie chrzanowym 100g  
(1,3,4,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ziemniaczana – 50g (3,9)  
ser żółty – 20g (7)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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 – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 20g  
ogórek kiszony – 80g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

### Obiad

zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 200g  
(1,3,4,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ziemniaczana – 50g (3,9)  
twaróg chudy – 50g (7)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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 – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 20g  
ogórek kiszony – 80g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

### Obiad

zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 200g  
(1,3,4,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ziemniaczana – 50g (3,9)  
twaróg chudy – 50g (7)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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 – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 20g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
herbata – 250ml

### Obiad

zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G)  
pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 200g  
(1,3,4,7,9,G) (zmielone)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (puree)  
sałata z oliwą – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ziemniaczana – 50g (3,9)  
twaróg chudy – 50g (7)  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
herbata – 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



**22.11.2023, środa**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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





## 23.11.2023, czwartek

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek konserwowy – 70g  
papryka – 50g  
serek fromage – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa fasolowa z oliwą – 350ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym  
drobiowym z pieczarkami – 200g (1,3,7,S)  
makaron – 200g (1,3,G)  
surówka z ogórka kiszzonego – 250g  
woda - 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)  
pomidor – 100g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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)  
wędlina – 100g  
ogórek konserwowy – 70g  
papryka – 50g  
serek fromage – 50g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z oliwą – 350ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym drobiowym  
z marchewką – 300g (1,3,7,S)  
makaron – 100g (1,3,G)  
surówka z pomidora z koperkiem i oliwą – 250g  
woda - 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 50g (9)  
twaróg – 80g (7)  
pomidor – 100g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany 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 konserwowy – 70g  
papryka – 100g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z oliwą – 350ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym  
drobiowym z pieczarkami – 70g (1,3,7,S)  
makaron – 200g (1,3,G)  
surówka z ogórka kiszzonego – 250g  
woda - 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pomidor – 200g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek bez skórki – 70g  
pomidor – 50g  
serek fromage – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z oliwą – 350ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym  
drobiowym z marchewką – 200g (1,3,7,S)  
makaron – 200g (1,3,G)  
surówka z pomidora z koperkiem i oliwą – 250g  
woda - 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)  
pomidor – 100g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

Serek homogenizowany 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)  
wędlina – 80g  
ogórek konserwowy – 70g  
papryka – 50g  
serek fromage – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa fasolowa z oliwą – 350ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym  
drobiowym z pieczarkami – 200g (1,3,7,S)  
makaron pełnoziarnisty – 200g (1,3,G)  
surówka z ogórka kiszzonego – 250g  
woda - 250ml

#### Kolacja

Pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)  
pomidor – 100g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek konserwowy – 70g  
papryka – 50g  
serek fromage – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

### Obiad

zupa fasolowa z oliwą – 250ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym drobiowym z  
pieczarkami – 100g (1,3,7,S)  
makaron – 150g (1,3,G)  
surówka z ogórka kiszzonego – 250g  
woda - 250ml

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)  
pomidor – 100g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 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. wyzdzielanie soku żołądkowego

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek bez skórki – 70g  
pomidor – 50g  
serek fromage – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

### Obiad

zupa brokułowa z oliwą – 350ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym drobiowym z  
marchewką – 200g (1,3,7,S)  
makaron – 200g (1,3,G)  
surówka z pomidora z koperkiem i oliwą – 250g  
woda - 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)  
pomidor – 100g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany 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 – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek bez skórki – 70g  
pomidor – 50g  
serek fromage – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

### Obiad

zupa brokułowa z oliwą – 350ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym drobiowym z  
marchewką – 200g (1,3,7,S)  
makaron – 200g (1,3,G)  
surówka z pomidora z koperkiem i oliwą – 250g  
woda - 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)  
pomidor – 100g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany 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 – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek bez skórki – 70g  
pomidor – 50g  
serek fromage – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
banan – 150g

### Obiad

zupa brokułowa z oliwą – 350ml (9,G)  
sos pomidorowy z mięsem mielonym drobiowym z  
marchewką – 200g (1,3,7,S)  
makaron – 200g (1,3,G)  
surówka z pomidora z koperkiem i oliwą – 250g  
woda - 250ml

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)  
pomidor – 100g  
szczypiorek – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

Serek homogenizowany 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



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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**24.11.2023, piątek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta drobiowa z warzywami - 80g  
papryka – 100g  
sałata - 20g  
herbata – 250ml (G)

#### Obiad

zupa żurek z kaszą z olejem – 350ml  
(1,3,7,9,G)  
gzik – 200g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
warzywa z wody (marchew, brokuł,  
kalafior) – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
serek fromage – 40g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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 drobiowa z warzywami - 140g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata – 250ml (G)

#### Obiad

zupa krem z marchewki z olejem – 350ml  
(1,3,7,9,G)  
gzik – 250g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) –  
300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 100g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
serek fromage – 40g (7)  
woda – 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)  
papryka – 100g  
sałata - 20g  
herbata – 250ml (G)

#### Obiad

zupa żurek z kaszą z olejem – 350ml (1,3,7,9,G)  
gzik – 70g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) –  
300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
wędlina – 40g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

banan – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
pasta drobiowa z warzywami - 80g  
sałata - 40g  
herbata – 250ml (G)  
marchew do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa krem z marchewki z olejem – 350ml  
(1,3,7,9,G)  
gzik – 200g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) –  
300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
serek fromage – 40g (7)  
woda – 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)  
pasta drobiowa z warzywami - 80g  
papryka – 100g  
sałata - 20g  
herbata – 250ml (G)

#### Obiad

zupa żurek z kaszą z olejem – 350ml (1,3,7,9,G)  
gzik – 250g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g  
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) –  
300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
serek fromage – 40g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**24.11.2023, piątek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**24.11.2023, piątek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowa z warzywami - 80g  
papryka – 100g  
sałata - 20g  
herbata – 250ml (G)

#### Obiad

zupa żurek z kaszą z olejem – 250ml (1,3,7,9,G)  
gzik – 100g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g  
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 600g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
serek fromage – 40g (7)  
woda – 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)  
pasta drobiowa z warzywami - 80g  
sałata - 40g  
herbata – 250ml (G)  
marchew do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa krem z marchewki z olejem – 350ml (1,3,7,9,G)  
gzik – 200g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
serek fromage – 40g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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 – 20g (7)  
pasta drobiowa z warzywami - 80g  
sałata - 40g  
herbata – 250ml (G)  
marchew do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa krem z marchewki z olejem – 350ml (1,3,7,9,G)  
gzik – 200g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
serek fromage – 40g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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 – 20g (7)  
pasta drobiowa z warzywami - 80g  
sałata - 40g  
herbata – 250ml (G)  
marchew do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa krem z marchewki z olejem – 350ml (1,3,7,9,G)  
gzik – 200g (7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
warzywa z wody (marchew, brokuł, kalafior) – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 80g  
ogórek – 70g  
pomidor – 50g  
szczypiorek – 10g  
serek fromage – 40g (7)  
woda – 250ml

#### 2 Kolacja

\*\*W tej diecie część produktów jest zmielona, zmikсовana, dostosowana do stanu pacjenta.

#### 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



**24.11.2023, 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





**25.11.2023, sobota**

**1. Dieta podstawowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage - 60g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
gruszka – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)  
ryż z pietruszką – 200g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 120g (3)  
ogórek konserwowy – 120g  
herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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)  
twaróg - 60g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
gruszka – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 300g (1,7,G)  
ryż z pietruszką – 100g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 170g (3)  
ogórek konserwowy – 120g  
herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

serek wiejski – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**3. Dieta niskobiałkowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
gruszka – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 70g (1,7,G)  
ryż z pietruszką – 250g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 60g (3)  
ogórek konserwowy – 120g  
herbata – 250ml (G)

**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)  
serek fromage - 60g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
banan – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)  
ryż z pietruszką – 200g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 120g (3)  
ogórek bez skórki – 120g  
herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
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 - 60g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
gruszka – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)  
ryż brązowy z pietruszką – 200g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
surówka z marchewki – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 120g (3)  
ogórek konserwowy – 120g  
herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**25.11.2023, sobota**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**25.11.2023, sobota**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 600g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage - 60g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
gruszka – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 250ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 100g (1,7,G)  
ryż z pietruszką – 150g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 120g (3)  
ogórek konserwowy – 120g  
herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
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 - 60g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
banan – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)  
ryż z pietruszką – 200g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 120g (3)  
ogórek bez skórki – 120g  
herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
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 – 20g (7)  
serek fromage - 60g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
banan – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)  
ryż z pietruszką – 200g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 120g (3)  
ogórek bez skórki – 120g  
herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
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 – 20g (7)  
serek fromage - 60g (7)  
wędlina -60g  
pomidor – 100g  
sałata - 20g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
banan – 100g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)  
ryż z pietruszką – 200g  
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ryba w galarecie z warzywami – 120g (3)  
ogórek bez skórki – 120g  
herbata – 250ml (G)

**2 Kolacja**

mus owocowy – 200g  
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



**25.11.2023, sobota**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



## 26.11.2023, niedziela

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage – 20g (7)  
jajko – 100g (3)  
szynka drobiowa – 40g  
rukola – 20g  
papryka – 100g  
herbata – 250ml  
pomarańcz – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z soczewicą – 350ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cebulką – 200g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 50g (7)  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 2 Kolacja

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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)  
serek fromage – 20g (7)  
jajko – 100g (3)  
szynka drobiowa – 40g  
rukola – 20g  
papryka – 100g  
herbata – 250ml  
pomarańcz – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z soczewicą – 350ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cebulką – 250g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 120g (7)  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 2 Kolacja

skyr waniliowy – 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)  
serek fromage – 40g (7)  
rukola – 20g  
papryka – 100g  
herbata – 250ml  
pomarańcz – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z soczewicą – 350ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cebulką – 100g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 2 Kolacja

Gruszka – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage – 40g (7)  
jajko – 50g (3)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 20g  
pomidor – 100g  
herbata – 250ml  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z kaszą manną – 350ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cukinią – 200g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 50g (7)  
ogórek bez skórki – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupiania – 100g

#### 2 Kolacja

Kefir – 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 – 10g (7)  
serek fromage – 20g (7)  
jajko – 100g (3)  
szynka drobiowa – 40g  
rukola – 20g  
papryka – 100g  
herbata – 250ml  
pomarańcz – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z soczewicą – 350ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cebulką – 250g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 50g (7)  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 2 Kolacja

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**26.11.2023, niedziela**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**26.11.2023, niedziela**

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

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage – 20g (7)  
jajko – 50g (3)  
szynka drobiowa – 40g  
rukola – 20g  
papryka – 100g  
herbata – 250ml  
pomarańcz – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z soczewicą – 250ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cebulką – 100g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 50g (7)  
papryka – 80g  
ogórek kiszony – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 2 Kolacja

Kefir – 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 – 10g (7)  
serek fromage – 40g (7)  
jajko – 50g (3)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 20g  
pomidor – 100g  
herbata – 250ml  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z kaszą manną – 350ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cukinią – 200g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 50g (7)  
ogórek bez skórki – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

#### 2 Kolacja

Kefir – 200g (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)  
serek fromage – 40g (7)  
jajko – 50g (3)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 20g  
pomidor – 100g  
herbata – 250ml  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa brokułowa z kaszą manną – 350ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cukinią – 200g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
twaróg – 50g (7)  
ogórek bez skórki – 60g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

#### 2 Kolacja

Kefir – 200g (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)  
serek fromage – 40g (7)  
jajko – 50g (3) (zmielone)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 20g  
pomidor – 100g  
herbata – 250ml  
jabłko – 150g (mus)

#### Obiad

zupa brokułowa z kaszą manną – 350ml (1,7,9,G)  
pierś z kurczaka z cukinią – 200g (D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

ryż na mleku – 300g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
mus owocowy – 200g

#### 2 Kolacja

Kefir – 200g (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



**26.11.2023, niedziela**

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





## 27.11.2023, poniedziałek

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa szpinakowa z ryżem i dodatkiem oleju – 350ml (1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 200g (1,7,D)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
ogórek kiszony – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

maślanka – 200ml (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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)  
twaróg – 100g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 20g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa szpinakowa z ryżem i dodatkiem oleju – 350ml (1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 300g (1,7,D)  
kasza z koperkiem – 150g (G)  
ogórek kiszony – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 100g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

skyr owocowy – 200ml (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 – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa szpinakowa z ryżem i dodatkiem oleju – 350ml (1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 100g (1,7,D)  
kasza z koperkiem – 300g (G)  
ogórek kiszony – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3)  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z dodatkiem oleju – 350ml (1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 200g (1,7,D)  
kasza kuskus z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
dżem – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek bez skórki – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

maślanka – 200ml (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)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
pomarańcz – 150g

#### Obiad

zupa szpinakowa z ryżem brązowym i dodatkiem oleju – 350ml (1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 200g (1,7,D)  
kasza gryczana z koperkiem – 200g (G)  
ogórek kiszony – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

maślanka – 200ml (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**27.11.2023, poniedziałek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



## 27.11.2023, poniedziałek

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa szpinakowa z ryżem i dodatkiem oleju – 250ml  
(1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 100g (1,7,D)  
kasza z koperkiem – 150g (G)  
ogórek kiszony – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 600g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

maślanka – 200ml (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. wyzdzielanie soku żołądkowego

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z dodatkiem oleju – 350ml (1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 200g (1,7,D)  
kasza kuskus z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
dżem – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek bez skórki – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

maślanka – 200ml (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 – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z dodatkiem oleju – 350ml (1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 200g (1,7,D)  
kasza kuskus z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
dżem – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek bez skórki – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

maślanka – 200ml (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

kleik ryżowy – 400g (7)  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 300g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z dodatkiem oleju – 350ml (1,7,9,G)  
gulasz drobiowy z warzywami – 200g (1,7,D) (zmielony)  
kasza kuskus z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
dżem – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 40g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

maślanka – 200ml (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



**27.11.2023, poniedziałek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**28.11.2023, wtorek**

**1. Dieta podstawowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek wiejski – 200g  
sałata – 20g  
szczypiorek - 10g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa kalafiorowa z oliwą – 350ml  
(1,7,9,G)  
pieczeń wieprzowa – 200g (1,7,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
kapusta modra zasmażana – 250g (S)  
woda – 250ml  
gruszka – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
surówka z sałaty i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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)  
serek wiejski – 300g  
sałata – 20g  
szczypiorek - 10g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa kalafiorowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pieczeń wieprzowa – 300g (1,7,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
kapusta modra zasmażana – 250g (S)  
woda – 250ml  
gruszka – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 120g  
surówka z sałaty 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 – 20g  
szczypiorek - 10g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 40g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa kalafiorowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pieczeń wieprzowa – 70g (1,7,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 350g (G)  
kapusta modra zasmażana – 250g (S)  
woda – 250ml  
gruszka – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
surówka z sałaty i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

pomarańcz – 200g  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**4. Dieta łatwostrawna z ogr.  
tłusz.**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek wiejski – 200g  
sałata – 40g  
szczypiorek - 10g  
pomidor – 100g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml  
(1,7,9,G)  
pieczeń drobiowa – 200g (1,7,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
cukinia duszona – 250g (S)  
woda – 250ml  
banan – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
surówka z sałaty 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)  
serek wiejski – 200g  
sałata – 20g  
szczypiorek - 10g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa kalafiorowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pieczeń wieprzowa – 250g (1,7,P)  
ryż brązowy – 150g (G)  
kapusta modra zasmażana – 250g (S)  
woda – 250ml  
gruszka – 100g

**Kolacja**

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
surówka z sałaty i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**28.11.2023, wtorek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**28.11.2023, wtorek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
serek wiejski – 150g  
sałata – 20g  
szczypiorek - 10g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa kalafiorowa z oliwą – 250ml (1,7,9,G)  
pieczeń wieprzowa – 100g (1,7,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
kapusta modra zasmażana – 250g (S)  
woda – 250ml  
gruszka – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
surówka z sałaty 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)  
serek wiejski – 200g  
sałata – 40g  
pomidor – 100g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pieczeń drobiowa – 200g (1,7,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
cukinia duszona – 250g (S)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
surówka z sałaty i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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 – 20g (7)  
serek wiejski – 200g  
sałata – 40g  
szczypiorek - 10g  
pomidor – 100g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pieczeń drobiowa – 200g (1,7,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
cukinia duszona – 250g (S)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
surówka z sałaty i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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 – 20g (7)  
płatki kukurydziane na mleku – 350g (7)  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pieczeń drobiowa – 200g (1,7,P) (zmielona)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G) (puree)  
cukinia duszona – 250g (S)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina drobiowa – 80g (zmielona)  
surówka z sałaty i pomidorków – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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



**28.11.2023, wtorek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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





**29.11.2023, środa**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
szynka drobiowa – 50g  
musli – 30g (1)  
jogurt – 200g (7)  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa z zielonej soczewicy z oliwą – 350ml (9,G)  
pierogi leniwe z cebulką i masłem – 350g (1,3,7,G)  
surówka z marchewki z ananase – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna z warzywami - 60g  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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 – 60g (1)  
masło – 5g (7)  
szynka drobiowa – 100g  
musli – 30g (1)  
skyr naturalny – 150g (7)  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa z zielonej soczewicy z oliwą – 350ml (9,G)  
pierogi leniwe z cebulką i masłem – 200g (1,3,7,G)  
skyr naturalny – 150g  
surówka z marchewki z ananase – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 50g (7)  
pasta rybna z warzywami - 100g  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek homogenizowany waniliowy – 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 – 100g (1)  
masło – 20g (7)  
musli – 70g (1)  
mleko – 200g (7)  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa z zielonej soczewicy z oliwą – 200ml (9,G)  
pierogi leniwe z cebulką i masłem – 400g (1,3,7,G)  
surówka z marchewki z ananase – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pasta rybna z warzywami - 20g  
wędlna drobiowa – 20g  
pomidor – 100g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 60g (1)  
masło – 5g (7)  
szynka drobiowa – 50g  
płatki kukurydziane – 30g  
jogurt – 200g (7)  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa krem z ziemniaka i brokuła – 350ml (9,G)  
pierogi leniwe z jogurtem – 350g (1,3,7,G)  
surówka z marchewki z ananase – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
pasta rybna z warzywami - 60g  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 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 – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
szynka drobiowa – 50g  
musli bez cukru – 30g (1)  
jogurt – 200g (7)  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa z zielonej soczewicy z oliwą – 350ml (9,G)  
pomidorowy gulasz z ciecierzycy – 350g (1,3,7,G)  
ryż brązowy – 150g  
surówka z marchewki – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna z warzywami - 60g  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**29.11.2023, środa**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**29.11.2023, środa**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 5g (7)  
szynka drobiowa – 50g  
musli – 20g (1)  
jogurt – 100g (7)  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa z zielonej soczewicy z oliwą– 250ml (9,G)  
pierogi leniwe z cebulką i masłem – 200g (1,3,7,G)  
surówka z marchewki z ananasem – 300g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta rybna z warzywami - 60g  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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

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

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 60g (1)  
masło – 20g (7)  
szynka drobiowa – 50g  
płatki kukurydziane – 30g  
jogurt – 200g (7)  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka i brokuła– 350ml (9,G)  
pierogi leniwe z jogurtem– 350g (1,3,7,G)  
surówka z marchewki z ananasem – 300g  
woda – 250ml  
jabłko tarte– 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna z warzywami - 60g  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek homogenizowany 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 – 60g (1)  
masło – 20g (7)  
szynka drobiowa – 50g  
płatki kukurydziane – 30g  
jogurt – 200g (7)  
sałata – 20g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka i brokuła– 350ml (9,G)  
pierogi leniwe z jogurtem– 350g (1,3,7,G)  
surówka z marchewki z ananasem – 300g  
woda – 250ml  
jabłko tarte– 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna z warzywami - 60g  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek homogenizowany waniliowy– 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**

Płatki kukurydziane na mleku - 500ml (7)  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka i brokuła– 350ml (9,G)  
pierogi leniwe z jogurtem– 350g (1,3,7,G)  
surówka z marchewki z ananasem – 300g  
woda – 250ml  
jabłko tarte– 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna z warzywami - 60g  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 80g  
ogórek – 60g  
roszponka – 20g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek homogenizowany waniliowy– 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



**29.11.2023, środa**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**30.11.2023, czwartek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa krem z białych warzyw z zieloną  
pietruszką i oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z suszonymi pomidorami i  
cukinią – 200g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z sałaty, pomidora, ogórka z  
oliwą – 250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka makaronowa z kukurydzą i  
jajkiem – 120g (1,3,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 60g  
sałata – 40g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
jabłko – 150g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 114,9  
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)  
twaróg – 100g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa krem z białych warzyw z zieloną pietruszką i  
oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z suszonymi pomidorami i cukinią  
– 300g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
surówka z sałaty, pomidora, ogórka z oliwą –  
250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek wiejski – 200g (7)  
szynka wieprzowa gotowana – 80g  
sałata – 40g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
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)  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 200g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa krem z białych warzyw z zieloną pietruszką  
i oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z suszonymi pomidorami i cukinią  
– 100g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
surówka z sałaty, pomidora, ogórka z oliwą –  
250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka makaronowa z kukurydzą– 120g (1,7)  
sałata – 40g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
jabłko – 150g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
pomidor – 100g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa krem z białych warzyw z zieloną pietruszką  
i oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z cukinią – 150g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
surówka z sałaty, pomidora (bez skórki) z oliwą –  
250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
sałatka makaronowa z kukurydzą – 120g (1,3,7)  
szynka drobiowa gotowana – 60g  
sałata – 40g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
jabłko – 150g  
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)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa krem z białych warzyw z zieloną  
pietruszką i oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z suszonymi pomidorami i  
cukinią – 250g (1,7,D)  
kasza – 150g (G)  
surówka z sałaty, pomidora, ogórka z oliwą –  
250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka z makaronu pełnoziarnistego z  
kukurydzą i jajkiem – 120g (1,3,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 60g  
sałata – 40g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
serek wiejski – 150g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2159,6  
Białko [g] – 119,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 57,8  
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**30.11.2023, czwartek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**30.11.2023, czwartek**

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

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 10g (7) twaróg – 70g (7) szynka drobiowa – 40g sałata – 20g rzodkiewka – 30g pomidor – 60g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20 (7) twaróg – 70g (7) szynka drobiowa – 40g sałata – 20g pomidor – 100g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20 (7) twaróg – 70g (7) szynka drobiowa – 40g sałata – 20g pomidor – 100g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) (namoczone w mleku)(7) masło – 20 (7) twaróg – 70g (7) szynka drobiowa – 40g sałata – 20g pomidor – 100g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>zupa krem z białych warzyw z zieloną pietruszką i oliwą – 250ml (7,9,G) gulasz z indyka z suszonymi pomidorami i cukinią – 100g (1,7,D) ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G) surówka z sałaty, pomidora, ogórka z oliwą – 250g woda – 250ml banan – 150g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>zupa krem z białych warzyw z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (7,9,G) gulasz z indyka z cukinią – 150g (1,7,D) ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G) surówka z sałaty, pomidora (bez skórki) z oliwą – 250g woda – 250ml banan – 150g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>zupa krem z białych warzyw z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (7,9,G) gulasz z indyka z cukinią – 150g (1,7,D) ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G) surówka z sałaty, pomidora (bez skórki) z oliwą – 250g woda – 250ml banan – 150g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>zupa krem z białych warzyw z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (7,9,G) gulasz z indyka z cukinią – 150g (1,7,D) (zmielone) ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G) (puree) marchewka gotowana – 250g woda – 250ml banan – 150g</p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 10g (7) sałatka makaronowa z kukurydzą i jajkiem – 120g (1,3,7) szynka wieprzowa gotowana – 60g sałata – 40g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) sałatka makaronowa z kukurydzą – 120g (1,3,7) szynka drobiowa gotowana – 60g sałata – 40g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) sałatka makaronowa z kukurydzą – 120g (1,3,7) szynka drobiowa gotowana – 60g sałata – 40g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>kaszka manna z musem truskawkowym - 400ml (1,7,G) herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>
<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>marchew do pochrupania – 200g jabłko – 150g woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>marchew tarta – 200g jabłko tarte – 150g woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>marchew tarta – 200g jabłko tarte – 150g woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>mus owocowy – 200g woda – 250ml</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3 Białko [g] – 100,4 Tłuszcz [g] – 58,8 NKT [g] – 17,2 Węglowodany [g] – 206,2 Cukry proste [g] – 46 Sól [g] – 4,4</p>	<p><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 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</p>	<p><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>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</p>	<p><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>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</p>



**30.11.2023, czwartek**

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