



1.05.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi
- 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami z
dodatkiem oliwy– 350ml (1,7,9,G)
kurczak w sosie bazyliowym – 220g
(1,7,9,D)
ryż z pietruszką – 200g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
jabłko– 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z serem i ogórkiem – 60g
(3)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 5g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser biały – 100g (7)
ogórek kiszony – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)
serek homogenizowany owocowy -150g (7)

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami z dodatkiem
oliwy– 350ml (1,7,9,G)
kurczak w sosie bazyliowym – 400g (1,7,9,D)
ryż z pietruszką – 80g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna z serem i ogórkiem – 60g (3)
wędlna drobiowa – 100g
sałata – 5g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
marchewka do pochrupania – 200g
herbata – 250ml

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami z dodatkiem
oliwy– 350ml (1,7,9,G)
kurczak w sosie bazyliowym – 100g (1,7,9,D)
ryż z pietruszką – 300g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
jabłko– 100g
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] – 2128,9
Białko [g] – 68
Tłuszcz [g] – 87,8
NKT [g] – 22,4
Węglowodany [g] – 286,9
Cukry proste [g] – 61,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
wędlna drobiowa -60g
pomidor – 60g (bez skórki)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml

Obiad

zupa ryżowa z oliwą– 350ml (9,G)
gotowany kurczak w sosie koperkowym – 220g
(1,7,G)
ryż z pietruszką – 200g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
jabłko pieczone– 100g (P)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (7)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami z dodatkiem
oliwy– 350ml (1,7,9,G)
kurczak w sosie bazyliowym – 220g (1,7,9,D)
ryż brązowy z pietruszką – 200g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
jabłko– 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z serem i ogórkiem – 60g (3)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 5g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2129,1
Białko [g] – 112,4
Tłuszcz [g] – 68,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 261,4
Cukry proste [g] – 56,8
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

1.05.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



1.05.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa -40g
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 250ml
(1,7,9,G)
kurczak w sosie bazyliowym – 150g (1,7,9,D)
ryż z pietruszką – 120g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
jabłko– 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
pasta jajeczna z serem i ogórkiem – 60g (3)
wędlina drobiowa – 30g
sałata – 5g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -40g
pomidor – 60g (bez skórki)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml

Obiad

zupa ryżowa z oliwą– 350ml (9,G)
gotowany kurczak w sosie koperkowym – 220g (1,7,G)
ziemniaki puree – 200g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
jabłko pieczone– 100g (P)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 30g (7)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -40g
pomidor – 60g (bez skórki)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml

Obiad

zupa kalafiorowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,7,9,G)
gotowany kurczak w sosie koperkowym – 220g (1,7,G)
ryż z pietruszką – 200g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
jabłko pieczone– 100g (P)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 30g (7)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

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

Obiad

zupa ryżowa z oliwą– 350ml (9,G)
gotowany kurczak w sosie koperkowym – 220g (1,7,G)
(zmielony)
ziemniaki puree – 200g (G)
marchew gotowana – 100g (G)
jabłko pieczone– 100g (P)
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



1.05.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



2.05.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Kurczak w sosie paprykowym- 220g (1,7,D)
Kasza– 200g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 40g (7)
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –100g (3,7,10,G)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
ogórek – 80g
twaróg – 160g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Kurczak w sosie paprykowym- 400g (1,7,D)
Kasza– 80g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 50g (G)
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –100g (3,7,10,G)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Kurczak w sosie paprykowym- 100g (1,7,D)
Kasza– 300g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
serek fromage – 40g (7)
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

Rosół z zieloną pietruszką i makaronem – 350ml (9,G)
Kurczak w sosie jogurtowym -200 (1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan- 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty -40g (7)
ogórek – 80g
twaróg – 80g (7)
wędlina drobiowa – 40g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem brązowym z dodatkiem oliwy – 350ml (1,7,9,G)
Kurczak w sosie paprykowym- 220g (1,7,D)
Kasza– 200g (G)
Surówka z buraczków – 150g
woda – 250ml
pomarańcza – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 40g (7)
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –100g (3,7,10,G)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

2.05.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



2.05.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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 pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy –
250ml (1,7,9,G)
Kurczak w sosie paprykowym- 150g (1,7,D)
Kasza – 150g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 40g (7)
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –100g (3,7,10,G)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałata – 10g
twaróg – 40g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Rosół z zieloną pietruszką i makaronem – 350ml (9,G)
Kurczak w sosie jogurtowym -200 (1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan- 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałata – 10g
twaróg – 40g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z dodatkiem oliwy –
350ml (1,7,9,G)
Kurczak w sosie jogurtowym -200 (1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan- 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z zieloną pietruszką i makaronem – 350ml (9,G)
Kurczak w sosie jogurtowym -200 (1,7,G) (zmielona)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
Buraczki gotowane – 150g (G)
woda – 250ml
banan- 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



2.05.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



3.05.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
ryba pieczona – 150g (1,4,P)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
mizeria – 200g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
ogórek kiszony – 150g
ser żółty – 60g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką - 160g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
ryba pieczona – 300g (1,4,P)
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
mizeria – 200g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 100g (3,G)
ogórek kiszony – 150g
herbata – 250ml (G)
ser żółty – 20g (7)

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2178,4
Białko [g] – 134,5
Tłuszcz [g] – 64,8
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 244,2
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (9,G)
ryba pieczona – 100g (1,4,P)
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
mizeria – 200g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek kiszony – 150g
ser żółty – 60g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2178,6
Białko [g] – 64,2
Tłuszcz [g] – 92,7
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 302,4
Cukry proste [g] – 64,2
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twarożek z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (9,G)
ryba gotowana w sosie – 200g (1,4,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
dżem – 60g
kisiel owocowy – 200g (G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
ryba pieczona – 150g (1,4,P)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
mizeria – 200g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
ogórek kiszony – 150g
ser żółty – 60g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2204
Białko [g] – 117,1
Tłuszcz [g] – 70,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 229,1
Cukry proste [g] – 51,8
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

3.05.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



3.05.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką -80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa grochowa z ziemniakami z oliwą – 250ml (1,7,9,G)
ryba pieczona – 100g (1,4,P)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
mizeria – 200g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
ogórek kiszony – 150g
ser żółty – 40g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (9,G)
ryba gotowana w sosie – 200g (1,4,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
kisiel owocowy – 200g (G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (9,G)
ryba gotowana w sosie – 200g (1,4,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
kisiel owocowy – 200g (G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

Kleik ryżowy mleczny z masłem – 400g (7)
Banan dojrzaly – 100g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (9,G)
ryba gotowana w sosie – 200g (1,4,G) (zmielona)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
warzywa z wody – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



3.05.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



4.05.2024, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg - 80g (7)
wędlina drobiowa – 40g
ogórek – 60g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

Rozgrzewająca zupa z soczewicy i z oliwą
– 350ml (7,9,G)
Pierogi ruskie – 350g (1,7,S)
Śmietana – 50g (7)
Surówka z marchewki – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
ser żółty – 40g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7
Białko [g] – 114,9
Tłuszcz [g] – 71,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 281,9
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg - 150g (7)
wędlina drobiowa – 40g
herbata – 250ml (G)
jogurt owocowy – 100g (7)

Obiad

Rozgrzewająca zupa z soczewicy i z oliwą – 350ml
(7,9,G)
udziec z kurczaka duszony w sosie własnym –
350g (1,D)
ryż brązowy – 100g (G)
Surówka z marchewki – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 90g
roszponka z pomidorkami – 60g
ser żółty – 40g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2193,5
Białko [g] – 135,1
Tłuszcz [g] – 64,3
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 241,2
Cukry proste [g] – 48,1
Sól [g] – 4,7

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek – 60g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
Pierogi ruskie – 350g (1,7,S)
Śmietana – 50g (7)
Surówka z marchewki – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
roszponka z pomidorkami z pestkami dyni –
100g
woda – 250ml

2 Kolacja

banan – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2138,4
Białko [g] – 67,2
Tłuszcz [g] – 87,9
NKT [g] – 21,4
Węglowodany [g] – 286,4
Cukry proste [g] – 58,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twaróg - 80g (7)
wędlina drobiowa – 40g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
jabłko pieczone – 150g (P)

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
Pierogi z serem – 350g (1,7,G)
jogurt – 50g (7)
marchew gotowana – 100g (7)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
jogurt naturalny – 100g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

banan – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 50,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg - 80g (7)
wędlina drobiowa – 40g
ogórek – 60g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

Rozgrzewająca zupa z soczewicy i z oliwą –
350ml (7,9,G)
udziec z kurczaka duszony w sosie własnym –
250g (1,D)
ryż brązowy – 150g (G)
Surówka z marchewki – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
ser żółty – 40g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7
Białko [g] – 114,9
Tłuszcz [g] – 71,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 281,9
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

4.05.2024, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



4.05.2024, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twaróg - 40g (7)
wędlina drobiowa – 40g
ogórek – 60g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

Rozgrzewająca zupa z soczewicy i z oliwą – 250ml (7,9,G)
Pierogi ruskie – 300g (1,7,S)
Śmietana – 30g (7)
Surówka z marchewki – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
ser żółty – 40g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1676,9
Białko [g] – 94,4
Tłuszcz [g] – 56,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 203,2
Cukry proste [g] – 45
Sól [g] – 4,4

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg - 80g (7)
wędlina drobiowa – 40g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
jabłko pieczone – 150g (P)

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
Pierogi z serem – 350g (1,7,G)
jogurt – 50g (7)
marchew gotowana – 100g (7)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
jogurt naturalny – 100g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

banan – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg - 80g (7)
wędlina drobiowa – 40g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
jabłko pieczone – 150g (P)

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
Pierogi z serem – 350g (1,7,G)
jogurt – 50g (7)
Surówka z marchewki – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
jogurt naturalny – 100g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

banan – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
udziec z kurczaka duszony w sosie własnym – 200g (1,D)
(zmielony)
puree ziemniaczane – 300g (G)
marchew gotowana – 100g (7)
woda – 250ml

Kolacja

Rozgrzewająca zupa z soczewicy i z oliwą – 350ml (7,9,G)
(zmięszana na krem)
chleb pszenny – 100g (1) (maczany w mleku)
mleko – 250g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



4.05.2024, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



5.05.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Kotlet drobiowy mielony z cebulką – 180g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 60g (7)
jajko gotowane – 50g (G)
pomidor – 70g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Kotlet drobiowy mielony z cebulką – 350g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 120g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 100g
pomidor – 70g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 20g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Kotlet drobiowy mielony z cebulką – 100g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 20g (7)
pomidor – 70g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

jabłko – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 60g
sałata -10g
pasta twarogowa z pietruszką – 80g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy z marchewką – 200g (1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 100g (G)
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek grani – 75g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem białym z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Kotlet drobiowy mielony z cebulką – 250g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda - 250ml
pomarańcza – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 50g (7)
jajko gotowane – 50g (G)
pomidor – 70g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

5.05.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

5.05.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



5.05.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 40g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 40g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 250ml (1,9,G)
Kotlet drobiowy mielony z cebulką – 120g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 40g (7)
jajko gotowane – 50g (G)
pomidor – 40g
sałata – 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. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
sałata -10g
pasta twarogowa z pietruszką – 80g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy z marchewką – 200g (1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 100g (G)
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek grani – 75g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
sałata -10g
pasta twarogowa z pietruszką – 80g (7)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy z marchewką – 200g (1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 100g (G)
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (G)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy z marchewką – 200g (1,7,G) (zmielony)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
Warzywa z wody – 100g (G)
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

Zupa krem pomidorowy z mozzarellą - 400g (7,9,G)
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



5.05.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



6.05.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Sos primavera z kurczakiem – 220g (D)
Makaron – 200g (G)
woda – 250ml
ogórek konserwowy – 100g
pomarańcz- 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 60g (3,4,G)
ser żółty – 40g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
parówka drobiowa -160g (G)
ogórek kiszony – 80g
herbata – 250ml

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Sos primavera z kurczakiem – 220g (D)
Makaron – 200g (G)
woda – 250ml
serek wiejski – 200g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna – 60g (3,4,G)
ser biały – 80g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 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

Barszcz czerwony z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Sos primavera z kurczakiem – 120g (D)
Makaron – 300g (G)
woda – 250ml
ogórek konserwowy – 100g
pomarańcz- 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

Gruszka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa owocowa – 350ml (G)
Kurczak w potrawce z marchewką – 220g (7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
banan- 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta rybna – 60g (3,4,G)
serek fromage – 40g (7)
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)
Sos primavera z kurczakiem – 220g (D)
Makaron brązowy – 200g (G)
woda – 250ml
ogórek konserwowy – 100g
pomarańcz- 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 60g (3,4,G)
ser żółty – 40g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

6.05.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



6.05.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami z dodatkiem oliwy –
250ml (7,9,G)
Sos primavera z kurczakiem – 150g (D)
Makaron – 150g (G)
woda – 250ml
ogórek konserwowy – 100g
pomarańcz- 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna – 30g (3,4,G)
ser żółty – 20g (7)
papryka – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1711,2
Białko [g] – 84,9
Tłuszcz [g] – 59,8
NKT [g] – 17,2
Węglowodany [g] – 206,2
Cukry proste [g] – 46
Sól [g] – 4,4

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa owocowa – 350ml (G)
Kurczak w potrawce z marchewką – 220g (7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
banan- 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 60g (3,4,G)
serek fromage – 40g (7)
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami z dodatkiem oliwy –
250ml (7,9,G)
Kurczak w potrawce z marchewką – 220g (7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
banan- 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 60g (3,4,G)
ser żółty – 40g (7)
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa owocowa – 350ml (G)
Kurczak w potrawce z marchewką – 220g (7,G) (zmielony)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
Buraczki gotowane z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
banan- 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



6.05.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



7.05.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
szynka drobiowa – 40g
majonez – 5g (3,10)
sałata – 10g
pomidor – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa– 350ml (9,G)
Gulasz z kurczaka w sosie pomidorowo-
koperkowym – 220g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
surówka z selera z dodatkiem oliwy –
150g (9)
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką – 60g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 100g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa– 350ml (9,G)
Gulasz z kurczaka w sosie pomidorowo-
koperkowym – 400g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
surówka z selera z dodatkiem oliwy – 150g (9)
woda – 250ml
jogurt naturalny – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką – 80g (7)
wędlina drobiowa – 100g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt naturalny– 100g (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– 350ml (9,G)
Gulasz z kurczaka w sosie pomidorowo-
koperkowym – 100g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
surówka z selera z dodatkiem oliwy – 150g (9)
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina drobiowa – 40g
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 bez skórki – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa– 350ml (9,G)
Gotowany gulasz z kurczaka w sosie
koperkowym – 220g (1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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)
jajko gotowane – 50g (3,G)
majonez – 5g (3,10)
szynka drobiowa – 60g
sałata – 10g
pomidor – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa– 350ml (9,G)
Gulasz z kurczaka w sosie pomidorowo-
koperkowym – 250g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
surówka z selera z dodatkiem oliwy – 200g (9)
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką – 60g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

7.05.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



7.05.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor – 70g
dżem – 20g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa – 250ml (9,G)
Gulasz z kurczaka w sosie pomidorowo-koperkowym –
150g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 220g (G)
surówka z selera z dodatkiem oliwy – 150g (9)
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twaróg z rzodkiewką – 60g (7)
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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 – 20g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (9,G)
Gotowany gulasz z kurczaka w sosie koperkowym – 220g
(1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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 – 20g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (9,G)
Gotowany gulasz z kurczaka w sosie koperkowym – 220g
(1,7,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (9,G)
Gotowany gulasz z kurczaka w sosie koperkowym – 220g
(1,7,G) (zmielony)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
mus owocowy – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1507
Białko [g] – 78
Tłuszcz [g] – 45
NKT [g] – 11
Węglowodany [g] – 254,4
Cukry proste [g] – 65
Sól [g] – 6,4



7.05.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



8.05.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Schab w sosie pieczeniowym – 220g (1,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 150g (7)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 (7)
sałata – 10g
papryka – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Schab w sosie pieczeniowym – 400g (1,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 150g (7)
woda – 250ml
jogurt naturalny – 100g (7)

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 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
papryka – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Schab w sosie pieczeniowym – 100g (1,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 150g (7)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina drobiowa – 20g
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 (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Schab w sosie jogurtowym – 220g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody– 150g (7)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twarożek – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 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 (7)
sałata – 10g
papryka – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Schab w sosie pieczeniowym – 220g (1,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 150g (7)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 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

8.05.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



8.05.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 250ml (9,G)
Schab w sosie pieczeniowym – 150g (1,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 220g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 150g (7)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 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 (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Schab w sosie jogurtowym – 220g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody– 150g (7)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twarożek – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 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 (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Schab w sosie jogurtowym – 220g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody– 150g (7)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twarożek – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

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

Śniadanie

Kaszka zbożowa mleczna – 400g (1,7,G)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami z dodatkiem oliwy– 350ml (9,G)
Schab w sosie jogurtowym – 220g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody– 150g (7)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



8.05.2024, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



9.05.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa - 60g
sałata – 10g
twaróg – 60g (7)
dżem – 40g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z dodatkiem oliwy–
350ml (7,9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 220g
(1,7,D)
Ryż z koperkiem – 200g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 60g
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 – 100g (7)
dżem – 40g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 400g (1,7,D)
Ryż z koperkiem – 100g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 100g
ser żółty – 40g (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 – 120g (1)
masło – 30g (7)
wędlina drobiowa - 40g
sałata – 10g
dżem – 60g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z dodatkiem oliwy– 350ml
(7,9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 100g (1,7,D)
Ryż z koperkiem – 300g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
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)
wędlina drobiowa - 60g
sałata – 10g
twaróg – 60g (7)
dżem – 40g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą– 350ml (9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 220g (1,7,G)
Ryż z koperkiem – 200g (G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)
wędlina drobiowa - 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
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)
wędlina drobiowa - 60g
sałata – 10g
twaróg – 60g (7)
ser żółty – 20g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z dodatkiem oliwy– 350ml
(7,9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 260g
(1,7,D)
Ryż brązowy z koperkiem – 150g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa - 60g
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

9.05.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



9.05.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa - 40g
sałata – 10g
twaróg – 30g (7)
dżem – 20g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z dodatkiem oliwy – 250ml (7,9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 150g (1,7,D)
Ryż z koperkiem – 120g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 150g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa – 40g
ser żółty – 20g (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 – 20g (7)
wędlna drobiowa - 40g
sałata – 10g
twaróg – 60g (7)
dżem – 40g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 220g (1,7,G)
Ryż z koperkiem – 200g (G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 20g (7)
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)
wędlna drobiowa - 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
herbata – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlna drobiowa - 60g
sałata – 10g
twaróg – 60g (7)
dżem – 40g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 220g (1,7,G)
Ryż z koperkiem – 200g (G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 20g (7)
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)
wędlna drobiowa - 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
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

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

Śniadanie

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

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (9,G)
Filety drobiowe w sosie ziołowym – 220g (1,7,G) (zmielone)
Puree ziemniaczane z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1552,1
Białko [g] – 98,5
Tłuszcz [g] – 52
NKT [g] – 12,8
Węglowodany [g] – 227,6
Cukry proste [g] – 62
Sól [g] – 4,2



9.05.2024, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



10.05.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage– 70g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa fasolkowa z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)
Smażony kotlet rybny w sosie śmietanowym – 220g (1,3,4,7,S,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 40g (7)
serek fromage – 50g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage– 70g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa fasolkowa z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)
Smażony kotlet rybny w sosie śmietanowym – 400g (1,3,4,7,S,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
jogurt naturalny – 100g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 40g (7)
twaróg – 100g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (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)
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa fasolkowa z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)
Smażony kotlet rybny w sosie śmietanowym – 100g (1,3,4,7,S,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 40g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 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– 70g (7)
pomidor – 50g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)
jogurt naturalny -100g (7)

Obiad

Zupa grysikowa– 350ml (1,9,G)
Gotowane pulpety rybne w sosie jogurtowym– 220g (1,3,4,7,G)
Ziemniaki z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twarożek – 80g (7)
dżem – 60g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage– 70g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa fasolkowa z ziemniakami– 350ml (1,7,9,G)
Smażony kotlet rybny w sosie śmietanowym – 250g (1,3,4,7,S,G)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 40g (7)
serek fromage – 50g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 100g
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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

10.05.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



10.05.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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 pakowata <small>*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie</small>
<p>Śniadanie</p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 10g (7) serek fromage– 30g (7) jajko gotowane – 50g (3,G) rzodkiewka – 30g pomidor – 50g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) pomidor – 50g (bez skórki) kawa z mlekiem – 250ml (7) jogurt naturalny -100g (7)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) pomidor – 50g (bez skórki) kawa z mlekiem – 250ml (7) jogurt naturalny -100g (7)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kaszka manna mleczna owocowa – 400g (1,7,G) kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa fasolkowa z ziemniakami– 250ml (1,7,9,G) Smażony kotlet rybny w sosie śmietanowym – 150g (1,3,4,7,5,G) Ziemniaki z wody z koperkiem – 220g (G) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oliwy – 150g woda – 250ml jabłko – 150g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa– 350ml (1,9,G) Gotowane pulpety rybne w sosie jogurtowym– 220g (1,3,4,7,G) Ziemniaki z koperkiem – 300g (G) Marchew gotowana – 150g (G) woda – 250ml jabłko pieczone – 150g (P)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa– 350ml (1,9,G) Gotowane pulpety rybne w sosie jogurtowym– 220g (1,3,4,7,G) Ziemniaki z koperkiem – 300g (G) Marchew gotowana – 150g (G) woda – 250ml jabłko pieczone – 150g (P)</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grysikowa– 350ml (1,9,G) Gotowane pulpety rybne w sosie jogurtowym– 220g (1,3,4,7,G) (zmielone) Ziemniaki z koperkiem – 300g (G) (puree) Marchew gotowana – 150g (G) woda – 250ml jabłko pieczone – 150g (P)</p>
<p>Kolacja</p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 20g (7) ser żółty – 20g (7) serek fromage – 40g (7) sałata – 10g papryka – 50g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twarożek – 80g (7) dżem – 60g sałata – 10g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twarożek – 80g (7) dżem – 60g sałata – 10g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p>Kolacja</p> <p>Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g (7) Biszkopty – 60g (1) herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>
<p>2 Kolacja</p> <p>marchew do pochrupania – 200g woda – 250ml</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny – 100g (7) woda – 250ml</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>Jogurt naturalny – 100g (7) woda – 250ml</p>	<p>2 Kolacja</p> <p>Mus owocowy – 300g woda – 250ml</p>
<p>Podsumowanie dnia</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>Podsumowanie dnia</p> <p>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</p>	<p>Podsumowanie dnia</p> <p>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</p>	<p>Podsumowanie dnia</p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 1645,3 Białko [g] – 94,2 Tłuszcz [g] – 45,2 NKT [g] – 13,8 Węglowodany [g] – 242,3 Cukry proste [g] – 65 Sól [g] – 4</p>



10.05.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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