



**11.03.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

zupa kalafiorowa na kaszce z oliwą–  
350ml (1,7,9,G)  
gołąbek w sosie pomidorowym – 200g  
(1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (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)  
skyr owocowy -150g (7)  
marchewka do pochrupania – 120g

#### Obiad

zupa kalafiorowa na kaszce z oliwą– 350ml  
(1,7,9,G)  
gołąbek w sosie pomidorowym – 400g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
sałata z jogurtem – 100g (7)  
woda – 250ml  
skyr owocowy – 150g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna z warzywami – 80g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 5g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ogórek kiszony – 60g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -  
250ml (1)  
marchewka do pochrupania – 240g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa kalafiorowa na kaszce z oliwą– 350ml  
(1,7,9,G)  
gołąbek w sosie pomidorowym – 100g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### 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. tłuszcz.

#### Śniadanie

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

#### Obiad

zupa ryżowa z oliwą– 350ml (7,9,G)  
drobiowy zrazik gotowany w sosie  
pomidorowym – 150g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
serek fromage – 60g (7)  
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g  
(3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

#### Śniadanie

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

#### Obiad

zupa kalafiorowa na kaszce z oliwą– 350ml  
(1,7,9,G)  
gołąbek w sosie pomidorowym – 200g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
sałata z jogurtem – 250g (7)  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (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

**11.03.2024, poniedziałek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**11.03.2024, poniedziałek**

\*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 na kaszce z oliwą– 250ml (1,7,9,G)  
gołąbek w sosie pomidorowym – 100g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

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

### Śniadanie

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

### Obiad

zupa ryżowa z oliwą– 350ml (7,9,G)  
drobiowy zrazik gotowany w sosie pomidorowym – 150g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
serek fromage – 60g (7)  
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (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 -60g  
pomidor – 60g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 120g

### Obiad

zupa kalafiorowa na kaszce z oliwą– 250ml (1,7,9,G)  
drobiowy zrazik gotowany w sosie pomidorowym – 150g (1,3,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
sałata z jogurtem – 150g (7)  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
serek fromage – 60g (7)  
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
marchew do pochrupania – 200g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (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 (7,9,G)  
drobiowy zrazik gotowany w sosie pomidorowym – 150g (1,3,7,G) (zmielony)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)  
marchew gotowana – 150g (G)  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1553,6  
Białko [g] – 77,5  
Tłuszcz [g] – 49,4  
NKT [g] – 11,8  
Węglowodany [g] – 227,6  
Cukry proste [g] – 45  
Sól [g] – 5



**11.03.2024, 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



**12.03.2024, wtorek**

\*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

Rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Kotlet z piersi kurczaka- 150g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Surówka z selera z dodatkiem oliwy – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2219,6  
Białko [g] – 112,9  
Tłuszcz [g] – 69,8  
NKT [g] – 19,8  
Węglowodany [g] – 272,4  
Cukry proste [g] – 59,4  
Sól [g] – 4,5

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Kotlet z piersi kurczaka- 300g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 100g (G)  
Surówka z selera z dodatkiem oliwy – 150g  
woda – 250ml  
skyr owocowy – 150g (7)

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Kotlet z piersi kurczaka- 80g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 400g (G)  
Surówka z selera z dodatkiem oliwy – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 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

Rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie własnym -150 (1,7,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)  
serek fromage – 40g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 40g  
pomidor – 40g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Kotlet z piersi kurczaka- 150g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 300g (G)  
Surówka z selera z dodatkiem oliwy – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**12.03.2024, wtorek**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**12.03.2024, wtorek**

\*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

Rosolnik z zieloną pietruszką – 250ml (9,G)  
Kotlet z piersi kurczaka- 100g (1,3,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem– 200g (G)  
Surówka z selera z dodatkiem oliwy – 150g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage – 40g (7)  
sałatka jarzynowa z ciecierzycą –70g (3)  
papryka – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

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

### Śniadanie

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

### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie własnym -150 (1,7,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)  
serek fromage – 40g (7)  
pasta drobiowa z warzywami – 40g  
pomidor – 40g (bez skórki)  
herbata owocowa – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

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

### Obiad

Rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie własnym -150 (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

## 8. Dieta papkowata

\*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

Rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie własnym -150 (1,7,G) (zmielona)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)  
Warzywa z wody – 150g (G)  
woda – 250ml  
jabłko pieczone – 150g (P)

### Kolacja

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

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1753,6  
Białko [g] – 67,5  
Tłuszcz [g] – 50,4  
NKT [g] – 12,8  
Węglowodany [g] – 247,6  
Cukry proste [g] – 42  
Sól [g] – 5



**12.03.2024, 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





**13.03.2024, środa**

\*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 z suszonymi  
pomidorami – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i  
oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (G)  
Sos potrawkowy – 40g (1,7,G)  
Ryż z pietruszką – 200g (G)  
Marchewka z groszkiem – 150g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
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 z suszonymi pomidorami – 80g  
(7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą –  
350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 300g (G)  
Sos potrawkowy – 40g (1,7,G)  
Ryż z pietruszką – 50g (G)  
Marchewka z groszkiem – 150g (G)  
woda - 250ml  
skyr naturalny – 150g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 100g  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
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 z suszonymi pomidorami – 20g  
(7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą –  
350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 80g (G)  
Sos potrawkowy – 20g (1,7,G)  
Ryż z pietruszką – 100g (G)  
Marchewka z groszkiem – 150g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
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. tłusz.

#### 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

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą –  
350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (G)  
Sos koperkowy – 40g (1,7,G)  
Ryż z pietruszką – 200g (G)  
Marchewka gotowana – 150g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
ser biały – 50g (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 z suszonymi pomidorami –  
80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą –  
350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (G)  
Sos potrawkowy – 40g (1,7,G)  
Ryż brązowy z pietruszką – 200g (G)  
Surówka z marchewki – 150g  
woda - 250ml  
pomarańcza – 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
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

**13.03.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**13.03.2024, środa**

\*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**13.03.2024, środa**

\*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 z suszonymi pomidorami – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 250ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 100g (G)  
Sos potrawkowy – 20g (1,7,G)  
Ryż z pietruszką – 150g (G)  
Marchewka z groszkiem – 150g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
wędlina drobiowa – 30g  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
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 – 10g (7)  
wędlina – 60g  
sałata -10g  
pasta twarogowa z pietruszką – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (G)  
Sos koperkowy – 40g (1,7,G)  
Ryż z pietruszką – 200g (G)  
Marchewka gotowana – 150g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser biały – 50g (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 – 10g (7)  
wędlina – 60g  
sałata -10g  
pasta twarogowa z pietruszką – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (G)  
Sos koperkowy – 40g (1,7,G)  
Ryż z pietruszką – 200g (G)  
Marchewka gotowana – 150g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser biały – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g  
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

Zupa grysikowa z zieloną pietruszką i oliwą – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (G) (zmielony)  
Sos koperkowy – 40g (1,7,G)  
Ryż z pietruszką – 200g (G) (lekko rozgotowany)  
Marchewka gotowana – 150g (G)  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

Zupa krem pomidorowy z mozzarellą - 400g (1,7,9,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



**13.03.2024, 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