



**21.12.2023, czwartek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy – 200g (1,G)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
salceson biały z indyka – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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 – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
twaróg – 50g (7)  
sałata – 10g  
jogurt skyr – 150g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy – 300g (1,G)  
kasza z koperkiem – 100g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
skyr owocowy – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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)  
sałata – 20g  
ogórek – 100g  
pomidor – 60g  
marchewka do pochrupania – 100g  
herbata – 250ml

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy – 80g (1,G)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
serek fromage – 20g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
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 – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy duszony – 200g (1,D)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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 – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt naturalny – 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy – 250g (1,G)  
kasza z koperkiem – 150g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
salceson biały z indyka – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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

**21.12.2023, czwartek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**21.12.2023, czwartek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -40g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 250ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy – 100g (1,G)  
kasza z koperkiem – 250g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
salceson biały z indyka – 40g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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 – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt naturalny– 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka gotowana– 100g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy duszony – 200g (1,D)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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 – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy– 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania– 100g

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy duszony – 200g (1,D)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g (zmielona)  
sałata – 10g  
jogurt owocowy– 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania– 100g (tarta)

#### Obiad

zupa kalafiorowa z kaszką i oliwą– 350ml (1,7,9,G)  
gulasz wieprzowy duszony – 200g (1,D) (zmielone)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g (zmielona)  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
banan – 100g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6  
Białko [g] – 117,5  
Tłuszcz [g] – 69,4  
NKT [g] – 16,8  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 60  
Sól [g] – 7



**21.12.2023, czwartek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**22.12.2023, piątek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszanie – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg -40g (7)  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka do pochrupania – 50g  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa żurek z makaronem z oliwą– 350ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
gzik – 100g (7)  
warzywa z wody – 300g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka jajeczna z warzywami z pietruszką – 100g (3)  
serek fromage – 30g  
rukola – 10g  
pomidor – 50g  
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 mieszanie – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg -100g (7)  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka do pochrupania – 50g  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa żurek z makaronem z oliwą– 350ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 100g (G)  
gzik – 200g (7)  
warzywa z wody – 300g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
sałatka jajeczna z warzywami z pietruszką – 150g (3)  
serek fromage – 30g  
rukola – 10g  
pomidor – 50g  
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 mieszanie – 120g (1)  
masło – 30g (7)  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka do pochrupania – 50g  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa żurek z makaronem z oliwą– 350ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 300g (G)  
gzik – 50g (7)  
warzywa z wody – 300g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka jajeczna z warzywami z pietruszką – 30g (3)  
rukola – 10g  
pomidor – 50g  
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 – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg -40g (7)  
sałata – 20g  
pomidor – 50g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka do pochrupania – 50g  
jabłko – 150g

#### Obiad

Zupa krem z marchewki z oliwą– 350ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
gzik – 100g (7)  
warzywa z wody – 300g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 50g  
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 – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg -40g (7)  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka do pochrupania – 50g  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa żurek z makaronem z oliwą– 350ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 180g (G)  
gzik – 100g (7)  
warzywa z wody – 300g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka jajeczna z warzywami z pietruszką – 100g (3)  
serek fromage – 30g  
rukola – 10g  
pomidor – 50g  
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

**22.12.2023, piątek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**22.12.2023, piątek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg -20g (7)  
sałata – 20g  
rzodkiewka – 30g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka do pochrupania – 50g  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa żurek z makaronem z oliwą– 250ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 150g (G)  
gzik – 70g (7)  
warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka jajeczna z warzywami z pietruszką – 80g (3)  
serek fromage – 20g  
rukola – 10g  
pomidor – 50g  
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 – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg -40g (7)  
sałata – 20g  
pomidor – 50g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka gotowana – 50g  
jabłko – 150g

#### Obiad

Zupa krem z marchewki z oliwą– 350ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
gzik – 100g (7)  
warzywa z wody – 150g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 50g  
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 – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg -40g (7)  
sałata – 20g  
pomidor – 50g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka do pochrupania – 50g  
jabłko – 150g

#### Obiad

Zupa krem z marchewki z oliwą– 350ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
gzik – 100g (7)  
warzywa z wody – 300g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 50g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 8. Dieta papkowata

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg -40g (7)  
sałata – 20g  
pomidor – 50g  
herbata – 250ml  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250ml (7)  
marchewka do pochrupania – 50g (tarta)  
jabłko – 150g

#### Obiad

Zupa krem z marchewki z oliwą– 350ml (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
gzik – 100g (7) (zmielony)  
warzywa z wody – 300g  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 50g  
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



**22.12.2023, piątek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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





## 23.12.2023, sobota

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 40g  
twaróg – 50g (7)  
dżem – 30g  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż – 200g (G)  
sos śmietanowy – 40g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
pasta jajeczna z soczewicą – 50g (3)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
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] – 4,4

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 80g  
twaróg – 100g (7)  
dżem – 30g  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 300g (G)  
ryż – 100g (G)  
sos śmietanowy – 40g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 100g (7)  
pasta jajeczna z soczewicą – 50g (3)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
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)  
dżem – 60g  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 80g (G)  
ryż – 250g (G)  
sos śmietanowy – 20g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
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 – 40g  
twaróg – 50g (7)  
dżem – 30g  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż – 200g (G)  
jogurt naturalny – 40g (7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
ser fromage – 70g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
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] – 85,7  
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 – 40g  
twaróg – 50g (7)  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem ciemnym z pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż brązowy – 200g (G)  
sos śmietanowy – 40g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
mandarynka – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
pasta jajeczna z soczewicą – 50g (3)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
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

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 20g  
twaróg – 20g (7)  
dżem – 20g  
ogórek konserwowy – 50g  
papryka – 50g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

zupa pomidorowa z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy – 250ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 100g (G)  
ryż – 150g (G)  
sos śmietanowy – 20g (1,7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
pasta jajeczna z soczewicą – 40g (3)  
pomidor – 50g  
ogórek – 50g  
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 – 40g  
twaróg – 50g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

zupa pomidorowa – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż – 200g (G)  
jogurt naturalny – 40g (7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser fromage – 70g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
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 – 40g  
twaróg – 50g (7)  
dżem – 30g  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

zupa pomidorowa – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G)  
ryż – 200g (G)  
jogurt naturalny – 40g (7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser fromage – 70g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
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

### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 40g (zmielona)  
twaróg – 50g (7) (zmielony)  
dżem – 30g  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

zupa pomidorowa – 350ml (1,3,9,G)  
udko ugotowane – 180g (G) (zmielone)  
ryż – 200g (G)  
jogurt naturalny – 40g (7)  
marchewka gotowana – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser fromage – 70g (7)  
pomidor – 50g  
sałata – 10g  
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



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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



## 24.12.2023, niedziela, WIGILIA

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 10g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 100g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos grzybowy – 40g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

mandarynki – 150g  
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 – 5g (7)  
twaróg – 100g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
twaróg – 50g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 300g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 80g  
Sos grzybowy – 20g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

skyr naturalny – 200g (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)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 10g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 50g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos grzybowy – 40g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

mandarynki – 150g  
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. tłuszcz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 70g (7)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
marchew do pochrupiania – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny gotowany – 100g (4,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos koperkowy – 40g (1,7)  
Warzywa z wody – 100g  
Pierogi z serem i ziemniakami z wody – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
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 – 70g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka żytnia – 50g (1)  
masło – 10g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 120g (1,3,4,S)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 120g  
Sos grzybowy – 40g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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

**24.12.2023, niedziela, WIGILIA**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



## 24.12.2023, niedziela, WIGILIA

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 40g (7)  
papryka – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 250ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny miruna smażony – 80g (1,3,4,5)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 100g  
Sos grzybowy – 20g (1,7)  
Kapusta z pieczarkami – 100g  
Pierogi z kapustą i grzybami – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

mandarynki – 150g  
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 – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
marchew gotowana – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny gotowany – 100g (4,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos koperkowy – 40g (1,7)  
Warzywa z wody – 100g  
Pierogi z serem i ziemniakami z wody – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
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 – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
marchew gotowana – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny gotowany – 100g (4,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos koperkowy – 40g (1,7)  
Warzywa z wody – 100g  
Pierogi z serem i ziemniakami z wody – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 70g (7) (zmielony)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 70g

#### Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
bułka kajzerka – 50g (1)  
masło – 5g (7)  
marchew gotowana – 100g  
woda – 250ml

#### Kolacja

Barszcz czysty – 200ml  
Filet rybny gotowany – 100g (4,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g  
Sos koperkowy – 40g (1,7)  
Warzywa z wody – 100g  
Pierogi z serem i ziemniakami z wody – 100g (1,3)

#### 2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (7)  
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



## **24.12.2023, niedziela, WIGILIA**

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

### Wykaz alergenów:

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

### Sposób obróbki termicznej:

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





**25.12.2023, poniedziałek**

**1. Dieta podstawowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
jajko gotowane - 60g (3)  
wędlina - 60g  
majonez – 10g (3)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 150g  
(1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina - 40g  
ryba w sosie greckim – 100g (4,9,G)  
ogórek – 80g  
herbata – 250ml (G)  
strucel makowa – 100g (1,3,P)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2199,8  
Białko [g] – 113,1  
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 – 5g (7)  
jajko gotowane - 60g (3)  
wędlina - 100g  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 300g (1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 120g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina - 10g  
ryba w sosie greckim – 100g (4,9,G)  
ogórek – 80g  
herbata – 250ml (G)  
strucel makowa – 100g (1,3,P)

**2 Kolacja**

Skyr naturalny – 200g  
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)  
jajko gotowane - 60g (3)  
majonez – 10g (3)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 80g (1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba w sosie greckim – 100g (4,9,G)  
ogórek – 80g  
herbata – 250ml (G)  
strucel makowa – 100g (1,3,P)

**2 Kolacja**

jabłko – 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.  
tłusz.**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina - 80g  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
gotowany kurczak z warzywami – 150g (1,7,9,G)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina - 40g  
ryba w galarecie – 100g (4)  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml (G)  
jabłecznik – 100g (1,3,P)

**2 Kolacja**

jabłko – 200g  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

Wartość energetyczna [kcal] – 2171,4  
Białko [g] – 114,3  
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)  
jajko gotowane - 60g (3)  
wędlina - 60g  
majonez – 10g (3)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr naturalny – 150g

**Obiad**

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 150g (1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
surówka z marchewki – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

**Kolacja**

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina - 40g  
ryba w sosie greckim – 100g (4,9,G)  
ogórek – 80g  
herbata – 250ml (G)  
mandarynka - 50g

**2 Kolacja**

Serek wiejski – 150g  
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



**25.12.2023, poniedziałek**



**25.12.2023, poniedziałek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
jajko gotowane - 60g (3)  
wędlna -30g  
majonez – 5g (3)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 250ml (1,9,G)  
zraz zawijany z warzywami – 100g (1,7,9,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna - 40g  
ryba w sosie greckim – 70g (4,9,G)  
ogórek – 80g  
(1,7)  
herbata – 250ml (G)  
strucel makowa – 100g (1,3,P)

#### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3  
Białko [g] – 99,5  
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 – 10g (7)  
wędlna -80g  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr naturalny – 150g

#### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
gotowany kurczak z warzywami – 150g (1,7,9,G)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna - 40g  
ryba w galarecie – 100g (4)  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml (G)

#### 2 Kolacja

Jabłko tarte – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4  
Białko [g] – 114,3  
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 – 10g (7)  
wędlna -80g  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
gotowany kurczak z warzywami – 150g (1,7,9,G)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna - 40g  
ryba w galarecie – 100g (4)  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml (G)  
jabłecznik – 100g (1,3,P)

#### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4  
Białko [g] – 114,3  
Tłuszcz [g] – 52,7  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 337,3  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7

### 8. Dieta papkowata

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna -80g (zmielona)  
pomidor – 80g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)  
gotowany kurczak z warzywami – 150g (1,7,9,G) (zmielony)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna - 40g (zmielona)  
ryba w galarecie – 100g (4) (rozdrobiony)  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml (G)  
jabłecznik – 100g (1,3,P)

#### 2 Kolacja

jabłko tarte – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4  
Białko [g] – 114,3  
Tłuszcz [g] – 52,7  
NKT [g] – 14,9  
Węglowodany [g] – 337,3  
Cukry proste [g] – 59  
Sól [g] – 7



**25.12.2023, poniedziałek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**26.12.2023, wtorek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka jarzynowa – 100g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g  
kostka piernikowa – 70g (1,3)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
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)  
wędlna drobiowa -100g  
sałatka jarzynowa – 80g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
skyr naturalny – 150g

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 300g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 120g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g  
kostka piernikowa – 70g (1,3)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlna drobiowa – 100g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka jarzynowa – 50g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
dżem – 30f  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 80g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 100g  
kostka piernikowa – 70g (1,3)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
kurczak w galarecie – 40g  
sałata z pomidorem – 100g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

#### 2 Kolacja

Gruszka – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka z pomidora i sałaty - 100g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie koperkowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki gotowane– 250g  
woda – 250ml  
banan- 100g  
ciasto drożdżowe z owocem – 70g (1,3)

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
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 – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna drobiowa -60g  
sałatka jarzynowa – 100g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 200g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlna drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
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

**26.12.2023, wtorek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**26.12.2023, wtorek**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałatka jarzynowa – 50g (3,9)  
sałata – 20g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 250ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie serowo ziołowym – 100g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g  
Buraczki z jabłkiem z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz- 50g  
kostka piernikowa – 50g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 30g  
kurczak w galarecie – 40g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

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

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałatka z pomidora i sałaty - 100g  
herbata – 250ml  
warzywa z wody– 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie koperkowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki gotowane– 250g  
woda – 250ml  
banan- 200g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**7B. Dieta łatwostrawna**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałatka z pomidora i sałaty - 100g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie koperkowym – 180g (1,7,G)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g  
Buraczki gotowane– 250g  
woda – 250ml  
banan- 100g  
ciasto drożdżowe z owocem – 70g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**8. Dieta papkowata**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g (zmielona)  
sałatka z pomidora i sałaty - 100g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g (tarta\_

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Pierś duszona w sosie koperkowym – 180g (1,7,G)  
(zmielona)  
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (purre)  
Buraczki gotowane– 250g  
woda – 250ml  
banan- 100g  
ciasto drożdżowe z owocem – 70g (1,3)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)  
kurczak w galarecie – 70g  
sałata z pomidorem – 80g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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



**26.12.2023, wtorek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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





**27.12.2023, środa**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

zupa żurek z ziemniakami – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem mięsnym – 420g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
śledź w oleju – 50g (4)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 100g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 100g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 10g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa żurek z ziemniakami – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem mięsnym – 420g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
skyr naturalny – 150g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
śledź w oleju – 100g (4)  
wędlina drobiowa – 100g  
pomidor – 100g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa żurek z ziemniakami – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pomidor – 200g  
ogórek – 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. tłuszcz.

#### Śniadanie

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

#### Obiad

zupa krem z ziemniaka – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
warzywa z wody – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
dżem – 40g  
pomidor – 80g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa żurek z ziemniakami – 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem mięsnym – 420g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
śledź w oleju – 50g (4)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 100g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**27.12.2023, środa**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**27.12.2023, środa**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 40g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 15g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

zupa żurek z ziemniakami– 250ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem mięsny – 320g (1,3,G)  
surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
śledź w oleju – 40g (4)  
wędlina drobiowa – 30g  
pomidor – 50g  
ogórek – 60g  
herbata owocowa– 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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

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

**Śniadanie**

pieczywo pszenne– 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka– 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
warzywa z wody – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g (tarte)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
pomidor – 80g  
herbata owocowa– 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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

**7B. Dieta łatwostrawna**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne– 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 40g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka– 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
warzywa z wody – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 80g  
dżem – 40g  
pomidor – 80g  
herbata owocowa– 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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

**8. Dieta papkowata**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne– 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 70g (7) (zmielony)  
szynka drobiowa – 40g (zmielona)  
ogórek – 60g  
pomidor – 60g  
dżem – 40g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

zupa krem z ziemniaka– 350ml (1,7,9,G)  
makaron z sosem pomidorowym – 420g (1,3,G)  
warzywa z wody – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g (tarte)

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 50g (7) (zmielony)  
wędlina drobiowa – 80g (zmielona)  
dżem – 40g  
pomidor – 80g  
herbata owocowa– 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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



**27.12.2023, środa**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**28.12.2023, czwartek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
wędlina - 60g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 40g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 350ml  
(1,7,9,G)  
Udko pieczone – 150g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z marchewki z jabłkiem z  
dodatkiem oliwy– 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ziemniaczana z dodatkiem  
ciecierzycy – 100g (3,9)  
wędlina – 40g  
ogórek kiszony – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 50g (7)  
wędlina - 100g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 40g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 350ml (1,7,9,G)  
Udko pieczone – 300g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
surówka z marchewki z jabłkiem z dodatkiem  
oliwy– 250g  
woda – 250ml  
skyr naturalny - 150g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ziemniaczana z dodatkiem ciecierzycy –  
50g (3,9)  
wędlina – 100g  
ogórek kiszony – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
ogórek konserwowy – 100g  
pomidor – 40g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 350ml (1,7,9,G)  
Udko pieczone – 80g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)  
surówka z marchewki z jabłkiem z dodatkiem  
oliwy– 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka ziemniaczana z dodatkiem ciecierzycy –  
50g (3,9)  
ogórek kiszony – 120g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

pomarańcz – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 40g (7)  
wędlina - 60g  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 350ml (1,7,9,G)  
Udko gotowane – 150g (G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy– 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
sałatka ziemniaczana z warzywami – 100g  
wędlina – 40g  
sałata – 10g  
marchew do pochrupiania - 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
wędlina - 60g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 40g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 350ml (1,7,9,G)  
Udko pieczone – 180g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 180g (G)  
surówka z marchewki z jabłkiem z dodatkiem  
oliwy– 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ziemniaczana z dodatkiem ciecierzycy –  
100g (3,9)  
wędlina – 40g  
ogórek kiszony – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**28.12.2023, czwartek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**28.12.2023, czwartek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
wędlna - 40g  
ogórek konserwowy – 60g  
pomidor – 40g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 250ml (1,7,9,G)  
Udko pieczone – 100g (1,P)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
surówka z marchewki z jabłkiem z dodatkiem oliwy– 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ziemniaczana z dodatkiem ciecierzycy – 70g (3,9)  
wędlna – 40g  
ogórek kiszony – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 40g (7)  
wędlna - 60g  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 350ml (1,7,9,G)  
Udko gotowane – 150g (G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy– 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ziemniaczana z warzywami – 100g  
wędlna – 40g  
sałata – 10g  
marchew gotowana - 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 7B. Dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 40g (7)  
wędlna - 60g  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 350ml (1,7,9,G)  
Udko gotowane – 150g (G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy– 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ziemniaczana z warzywami – 100g  
wędlna – 40g  
sałata – 10g  
marchew gotowana - 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 8. Dieta papkowata

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 40g (7) (zmielony)  
wędlna - 60g (zmielona)  
pomidor – 80g  
herbata – 250ml

#### Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą– 350ml (1,7,9,G)  
Udko gotowane – 150g (G) (zmielone)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G) (purre)  
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy– 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ziemniaczana z warzywami – 100g  
wędlna – 40g (zmielona)  
sałata – 10g  
marchew gotowana - 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



**28.12.2023, czwartek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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





**29.12.2023, piątek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty - 60g (7)  
ogórek – 50g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (G)  
śledź w śmietanie – 150g (4,7)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna z warzywami - 80g (4,9)  
pomidor – 50g  
roszponka – 10g  
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)  
serek wiejski - 200g (7)  
ogórek – 50g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
skyr naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (G)  
zrazik rybny w sosie greckim – 300g (4,9)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 150g (G)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna z warzywami - 100g (4,9)  
pomidor – 50g  
roszponka – 10g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ogórek – 50g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 100g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (G)  
śledź w śmietanie – 80g (4,7)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 250g (G)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
pomidor – 100g  
roszponka – 10g  
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. tłuszcz.

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek wiejski - 100g (7)  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (G)  
zrazik rybny w sosie greckim – 120g (4,9)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
pasta rybna z warzywami - 80g (4,9)  
pomidor – 50g  
roszponka – 10g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty - 60g (7)  
ogórek – 50g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem brązowym– 350ml (G)  
śledź w śmietanie – 180g (4,7)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 180g (G)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta rybna z warzywami - 80g (4,9)  
pomidor – 50g  
roszponka – 10g  
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

**29.12.2023, piątek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**29.12.2023, piątek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty - 30g (7)  
ogórek – 50g  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem– 250ml (G)  
śledź w śmietanie – 100g (4,7)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 150g (G)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta rybna z warzywami - 80g (4,9)  
pomidor – 50g  
roszponka – 10g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek wiejski - 100g (7)  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (G)  
zrazik rybny w sosie greckim – 120g (4,9)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta rybna z warzywami - 80g (4,9)  
pomidor – 50g  
roszponka – 10g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 7B. Dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek wiejski - 100g (7)  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (G)  
zrazik rybny w sosie greckim – 120g (4,9)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta rybna z warzywami - 80g (4,9)  
pomidor – 50g  
roszponka – 10g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 8. Dieta papkowata

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek wiejski - 100g (7)  
pomidor – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (G)  
zrazik rybny w sosie greckim – 120g (4,9) (zmielony)  
ziemniaki z wody z koperkiem - 200g (G) (purre)  
sałata z jogurtem i dodatkiem oliwy – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta rybna z warzywami - 80g (4,9)  
pomidor – 50g  
roszponka – 10g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



**29.12.2023, piątek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**30.12.2023, sobota**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
marchew do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z warzywami i pieczarkami – 200g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ryżowa z kukurydzą, tuńczykiem i warzywami – 120g (4,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 60g  
sałata – 10g  
papryka – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
jabłko – 150g  
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)  
szynka drobiowa – 100g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)  
marchew do pochrupania – 100g

#### Obiad

zupa krem z cukinii z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z warzywami i pieczarkami – 300g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)  
surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ryżowa z kukurydzą, tuńczykiem i warzywami – 120g (4,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 100g  
sałata – 10g  
papryka – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
skyr owocowy – 150g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
serek fromage– 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 100g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z warzywami i pieczarkami – 70g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka ryżowa z kukurydzą i warzywami – 120g (4,7)  
sałata – 10g  
papryka – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7) (słaba)

#### Obiad

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

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
sałatka ryżowa z warzywami – 120g (7)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 40g  
pomidor – 100g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml (7,9,G)  
gulasz z indyka z warzywami i pieczarkami – 250g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

Pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ryżowa (ryż brązowy) z kukurydzą, tuńczykiem i warzywami – 120g (4,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 60g  
sałata – 10g  
papryka – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
skyr naturalny– 150g (7)  
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

**30.12.2023, sobota**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**30.12.2023, sobota**

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

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

### Obiad

zupa krem z cukinii z zieloną pietruszką i oliwą– 250ml  
(7,9,G)  
gulasz z indyka z warzywami i pieczarkami – 100g (1,7,D)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
surówka z ogórka kiszzonego z dodatkiem oliwy – 250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ryżowa z kukurydzą, tuńczykiem i warzywami – 120g  
(4,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 60g  
sałata – 10g  
papryka – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g  
jabłko – 150g  
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. wydzielenie soku żołądkowego

### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7) (słaba)

### Obiad

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

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ryżowa z warzywami – 120g (4,7)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

## 7B. Dieta łatwostrawna

### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
kawa z mlekiem – 250ml (7) (słaba)

### Obiad

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

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ryżowa z warzywami – 120g (4,7)  
szynka drobiowa – 60g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

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

### Podsumowanie dnia

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

## 8. Dieta papkowata

### Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g (zmielona)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g (bez skórki)  
kawa z mlekiem – 250ml (7) (słaba)

### Obiad

zupa krem z cukinii z zieloną pietruszką i oliwą– 350ml  
(7,9,G)  
gulasz z indyka z warzywami– 200g (1,7,D) (zmielony)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G) (puree)  
marchew gotowana – 250g  
woda – 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami – 120g (4,7)  
(zmielona)  
szynka drobiowa – 60g (zmielona)  
sałata – 40g  
pomidor – 100g (bez skórki)  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

Mus owocowy – 300g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

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



**30.12.2023, sobota**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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





**31.12.2023, niedziela**

**1. Dieta podstawowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

zupa rosół z makaronem i pietruszką–  
350ml (7,9,G)  
pieczeń z łopatki – 150g (1,P)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
kapusta modra zasmażana – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
salceson biały z indyka – 40g  
sałatka warzywna z fasolą – 60 (3,9)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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 – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
twaróg – 50g (7)  
sałata – 10g  
jogurt skyr – 150g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

zupa rosół z makaronem i pietruszką– 350ml  
(7,9,G)  
pieczeń z łopatki – 300g (1,P)  
kasza z koperkiem – 150g (1,G)  
kapusta modra zasmażana – 250g  
woda – 250ml  
skyr owocowy – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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)  
sałata – 20g  
ogórek – 100g  
pomidor – 60g  
marchewka do pochrupania – 100g  
herbata – 250ml

**Obiad**

zupa rosół z makaronem i pietruszką– 350ml  
(7,9,G)  
pieczeń z łopatki – 70g (1,P)  
kasza z koperkiem – 2050g (1,G)  
kapusta modra zasmażana – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
serek fromage – 20g (7)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
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 – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

zupa rosół z makaronem i pietruszką– 350ml  
(7,9,G)  
kurczak gotowany w warzywach – 150g (1,G)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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 – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt naturalny – 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

zupa rosół z makaronem ciemnym i pietruszką–  
350ml (7,9,G)  
pieczeń z łopatki – 180g (1,P)  
kasza z koperkiem – 180g (1,G)  
kapusta modra zasmażana – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

**Kolacja**

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
salceson biały z indyka – 60g  
sałatka warzywna z fasolą – 60 (3,9)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

**2 Kolacja**

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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

**31.12.2023, niedziela**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**31.12.2023, niedziela**

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -40g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy – 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupiania – 100g

### Obiad

zupa rosół z makaronem i pietruszką– 250ml (7,9,G)  
pieczeń z łopatki – 100g (1,P)  
kasza z koperkiem – 150g (1,G)  
kapusta modra zasmażana – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
salceson biały z indyka – 40g  
sałatka warzywna z fasolą – 60 (3,9)  
sałata – 10g  
ogórek konserwowy – 80g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
rzodkiewka – 50g  
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 – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt naturalny– 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka gotowana– 100g

### Obiad

zupa rosół z makaronem i pietruszką– 350ml (7,9,G)  
kurczak gotowany w warzywach – 150g (1,G)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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 – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
sałata – 10g  
jogurt owocowy– 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupiania– 100g

### Obiad

zupa rosół z makaronem i pietruszką– 350ml (7,9,G)  
kurczak gotowany w warzywach – 150g (1,G)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
pomidorki koktajlowe – 80g  
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

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g (zmielona)  
sałata – 10g  
jogurt owocowy– 200g (1)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)  
marchewka do pochrupiania– 100g (tarta)

### Obiad

zupa rosół z makaronem i pietruszką– 350ml (7,9,G)  
kurczak gotowany w warzywach – 150g (1,G) (zmielony)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
buraczki gotowane – 250g  
woda – 250ml  
owoc – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g (zmielona)  
serek fromage – 40g (7)  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

### 2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)  
banan – 100g  
woda – 250ml

### Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2153,6  
Białko [g] – 117,5  
Tłuszcz [g] – 69,4  
NKT [g] – 16,8  
Węglowodany [g] – 327,6  
Cukry proste [g] – 60  
Sól [g] – 7



**31.12.2023, niedziela**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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