



## 4.01.2024, czwartek

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 60g  
roszponka z pomidorkami – 80g  
ser żółty – 50g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)  
gruszka – 150g

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą –  
350ml (7,9,G)  
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą–  
180g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)  
surówka z selera – 200g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami -  
80g (3)  
papryka – 60g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 100g  
roszponka z pomidorkami – 80g  
ser żółty – 50g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)  
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą– 300g  
(1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (1)  
surówka z selera – 100g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek wiejski – 150g (7)  
papryka – 60g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
papryka – 60g  
sałata - 10g  
dżem – 20g  
herbata – 250ml (G)  
gruszka – 150g

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml  
(7,9,G)  
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą– 80g  
(1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 350g (1)  
surówka z selera – 200g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami – 20g (3)  
roszponka z pomidorkami – 60g  
woda– 250ml

#### 2 Kolacja

banan – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina – 60g  
roszponka z pomidorkami – 80g  
twaróg – 50g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml  
(7,9,G)  
zrazik mielony drobiowy– 180g (1,3,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)  
marchew gotowana – 200g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
pasta drobiowo-warzywna – 60g  
sałata – 20g  
woda– 250ml

#### 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)  
wędlina – 60g  
roszponka z pomidorkami – 80g  
ser żółty – 50g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)  
gruszka – 150g

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem brązowym i oliwą –  
350ml (7,9,G)  
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą– 180g  
(1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (1)  
surówka z selera – 250g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami - 80g (3)  
papryka – 60g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)

#### 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



**4.01.2024, czwartek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 40g  
roszponka z pomidorkami – 80g  
ser żółty – 30g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)  
gruszka – 150g

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 250ml (7,9,G)  
kotlet mielony z pieczarkami i cebulą – 120g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (1)  
surówka z selera – 200g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami - 50g (3)  
papryka – 60g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 60g  
roszponka z pomidorkami – 80g  
twaróg – 50g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)  
banan – 150g

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)  
zrazik mielony drobiowy – 180g (1,3,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)  
marchew gotowana – 200g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowo-warzywna – 60g  
sałata – 20g  
woda – 250ml

#### 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)  
wędlina – 60g  
roszponka z pomidorkami – 80g  
twaróg – 50g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)  
jabłko – 150g

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)  
zrazik mielony drobiowy – 180g (1,3,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)  
marchew gotowana – 200g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowo-warzywna – 60g  
sałata – 20g  
woda – 250ml

#### 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)  
wędlina – 60g (zmielone)  
roszponka z pomidorkami – 80g  
twaróg – 50g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (7)  
jabłko – 150g (tarte)

#### Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G) (krem)  
zrazik mielony drobiowy – 180g (1,3,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1) (purre)  
marchew gotowana – 200g (9)  
woda – 250ml

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowo-warzywna – 60g  
sałata – 20g  
woda – 250ml

#### 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



## **4.01.2024, czwartek**

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

### Wykaz alergenów:

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

### Sposób obróbki termicznej:

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



**5.01.2024, piątek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage z rzodkiewką - 60g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi  
- 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### Obiad

zupa krupnik z ziemniakami z oliwą –  
350ml (1,7,9,G)  
śledź w śmietanie – 120g (4,7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
ogórek konserwowy – 150g  
sałatka warzywna z makaronem – 120g  
(1,7)  
herbata – 250ml (G)

#### 2 Kolacja

marchewka – 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 – 10g (7)  
twarożek z rzodkiewką - 60g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml  
(1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### Obiad

zupa krupnik z ziemniakami z oliwą – 350ml  
(1,7,9,G)  
pierś z kurczaka w warzywach – 120g (G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser biały – 60g (7)  
ogórek konserwowy – 150g  
sałatka z ciecierzycą – 120g (1,3)  
herbata – 250ml (G)

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
serek fromage z rzodkiewką - 20g (7)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
banan – 200g

#### Obiad

zupa krupnik z ziemniakami z oliwą – 350ml  
(1,7,9,G)  
śledź w śmietanie – 60g (4,7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ogórek konserwowy – 80g  
sałatka warzywna z makaronem – 100g (1,7)  
herbata – 250ml (G)

#### 2 Kolacja

marchewka – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage z koperkiem - 60g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -  
250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### Obiad

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
zrazik gotowany rybny z warzywami – 150g  
(1,4,7,D)  
sos pomidorowy – 30g (1,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
ryba w galarecie – 80g (4)  
pomidor – 40g  
sałatka warzywna z makaronem – 80g (1,7)  
herbata – 250ml (G)

#### 2 Kolacja

marchewka – 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)  
serek fromage z rzodkiewką - 60g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -  
250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr naturalny – 150g

#### Obiad

zupa krupnik z ziemniakami z oliwą – 350ml  
(1,7,9,G)  
zrazik gotowany rybny z warzywami – 150g  
(1,4,7,D)  
sos pomidorowy – 30g (1,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (7)  
ogórek konserwowy – 150g  
sałatka warzywna z makaronem  
pełnoziarnistym – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)

#### 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



**5.01.2024, piątek**



**5.01.2024, piątek**

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage z rzodkiewką - 40g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### Obiad

zupa krupnik z ziemniakami z oliwą – 250ml (1,7,9,G)  
śledź w śmietanie – 90g (4,7)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
ogórek konserwowy – 150g  
sałatka warzywna z makaronem – 60g (1,7)  
herbata – 250ml (G)

### 2 Kolacja

marchewka – 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)  
serek fromage z koperkiem - 60g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### Obiad

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
zrazik gotowany rybny z warzywami – 150g (1,4,7,D)  
sos pomidorowy – 30g (1,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba w galarecie – 80g (4)  
pomidor – 40g  
sałatka warzywna z makaronem – 80g (1,7)  
herbata – 250ml (G)

### 2 Kolacja

marchewka – 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)  
serek fromage z koperkiem - 60g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### Obiad

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
zrazik gotowany rybny z warzywami – 150g (1,4,7,D)  
sos pomidorowy – 30g (1,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba w galarecie – 80g (4)  
pomidor – 40g  
sałatka warzywna z makaronem – 80g (1,7)  
herbata – 250ml (G)

### 2 Kolacja

marchewka – 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)  
serek fromage z koperkiem - 60g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### Obiad

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
zrazik gotowany rybny z warzywami – 150g (1,4,7,D)  
(zmielony)  
sos pomidorowy – 30g (1,7,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (purre)  
sałata z jogurtem – 250g  
woda – 250ml  
banan – 100g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba w galarecie – 80g (4)  
pomidor – 40g  
sałatka warzywna z makaronem – 80g (1,7)  
herbata – 250ml (G)

### 2 Kolacja

marchewka – 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



**5.01.2024, piątek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**6.01.2024, sobota**

**1. Dieta podstawowa**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (1,3,P)  
Ryż – 200g  
Sos potrawkowy – 40g (1,7,G)  
Marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

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

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**2. Dieta wysokobiałkowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszanie – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -100g  
ogórek kiszony – 80g  
skyr naturalny - 250ml (7)  
musli – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 300g (1,3,P)  
Ryż – 150g  
Sos potrawkowy – 40g (1,7,G)  
Marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta warzywna z soczewicą – 40g  
twaróg – 100g (7)  
papryka – 80g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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

**3. Dieta niskobiałkowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszanie – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ogórek kiszony – 80g  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g  
pomarańcz- 100g

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 80g (1,3,P)  
Ryż – 250g  
Sos potrawkowy – 40g (1,7,G)  
Marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
papryka – 80g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**2 Kolacja**

Gruszka – 200g  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
pomidor – 80g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g  
banan- 100g

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (1,3,P)  
Ryż – 200g  
Sos jogurtowy – 40g (7)  
Marchewka gotowana – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 80g (7)  
ogórek – 80g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

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

**Śniadanie**

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

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (1,3,P)  
Ryż brązowy – 200g  
Sos potrawkowy – 40g (1,7,G)  
Surówka z marchewki – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

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

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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





**6.01.2024, sobota**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -40g  
ogórek kiszony – 80g  
mleko - 125ml (7)  
musli – 30g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g  
pomarańcz- 100g

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 250ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 100g (1,3,P)  
Ryż – 150g  
Sos potrawkowy – 20g (1,7,G)  
Marchewka z groszkiem – 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

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

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

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

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
pomidor – 80g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g  
banan- 100g

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (1,3,P)  
Ryż – 200g  
Sos jogurtowy – 40g (7)  
Marchewka gotowana– 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 80g (7)  
ogórek – 80g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**7B. Dieta łatwostrawna**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g  
pomidor – 80g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 100g  
banan- 100g

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (1,3,P)  
Ryż – 200g  
Sos jogurtowy – 40g (7)  
Marchewka gotowana– 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 80g (7)  
ogórek – 80g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

**2 Kolacja**

Kefir – 200g (7)  
woda – 250ml

**Podsumowanie dnia**

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

**8. Dieta papkowata**

**Śniadanie**

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa -60g (zmielona)  
pomidor – 80g  
mleko - 250ml (7)  
płatki kukurydziane – 40g (1)  
herbata – 250ml  
marchewka tarta – 100g  
banan- 100g

**Obiad**

Zupa grysikowa na kaszce z zieloną pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)  
Kurczak w potrawce – 150g (1,3,P) (zmielone)  
Ryż – 200g  
Sos jogurtowy – 40g (7)  
Marchewka gotowana– 250g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
twaróg – 80g (7)  
ogórek – 80g  
sałata – 10g  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

**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



**6.01.2024, sobota**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



## 7.01.2024, niedziela

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Gulasz wieprzowy – 150g (1,D)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
surówka z modrej kapusty z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 100g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Gulasz wieprzowy – 300g (1,D)  
kasza z koperkiem – 150g (1,G)  
surówka z modrej kapusty z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Gulasz wieprzowy – 80g (1,D)  
kasza z koperkiem – 250g (1,G)  
surówka z modrej kapusty z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Gulasz drobiowy – 150g (1,D)  
ryż z koperkiem – 200g (1,G)  
warzywa z wody z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Gulasz wieprzowy – 150g (1,D)  
kasza z koperkiem – 200g (1,G)  
surówka z modrej kapusty z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**7.01.2024, niedziela**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**7.01.2024, niedziela**

**6. Dieta ubogoenergetyczna**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 50g (7)  
szynka drobiowa – 30g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
dżem – 20g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 250ml (9,G)  
Gulasz wieprzowy – 100g (1,D)  
kasza z koperkiem – 150g (1,G)  
surówka z modrej kapusty z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
mandarynki – 150g

**Kolacja**

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

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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

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

**Śniadanie**

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

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Gulasz drobiowy – 150g (1,D)  
ryż z koperkiem – 200g (1,G)  
warzywa z wody z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
banan – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage – 40 (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata ziołowa– 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 – 20g (7)  
twaróg – 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
pomidor – 70g  
dżem – 30g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Gulasz drobiowy – 150g (1,D)  
ryż z koperkiem – 200g (1,G)  
warzywa z wody z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage – 40 (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa– 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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

**8. Dieta papkowata**

**Śniadanie**

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

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)  
Gulasz drobiowy – 150g (1,D)  
ryż z koperkiem – 200g (1,G)  
warzywa z wody z dodatkiem oliwy – 250g (9)  
woda – 250ml  
banan – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage – 40 (7)  
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)  
pomidor – 40g  
sałata – 10g  
herbata owocowa– 250ml

**2 Kolacja**

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

**Podsumowanie dnia**

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



**7.01.2024, niedziela**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



## 8.01.2024, poniedziałek

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy–  
350ml (7,9,G)  
Pulpety gotowane wieprzowe w sosie  
chrzanowym – 150g (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy– 350ml (7,9,G)  
Pulpety gotowane wieprzowe w sosie  
chrzanowym – 300g (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy– 350ml  
(7,9,G)  
Pulpety gotowane wieprzowe w sosie  
chrzanowym – 80g (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

jabłko – 200g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy– 350ml  
(7,9,G)  
Pulpety gotowane drobiowe w sosie  
koperkowym – 150g (1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy– 350ml  
(7,9,G)  
Pulpety gotowane wieprzowe w sosie  
chrzanowym – 150g (1,3,7,9,G)  
Ryż brązowy z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**8.01.2024, poniedziałek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"





## 8.01.2024, poniedziałek

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy – 250ml (7,9,G)  
Pulpety gotowane wieprzowe w sosie chrzanowym – 100g  
(1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)  
buraczki z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
pomarańcz – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pulpety gotowane drobiowe w sosie koperkowym – 150g  
(1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
mus owocowy – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 7B. Dieta łatwostrawna

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pulpety gotowane drobiowe w sosie koperkowym – 150g  
(1,3,7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 8. Dieta papkowata

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa jarzynowa z dodatkiem oliwy – 350ml (7,9,G)  
Pulpety gotowane drobiowe w sosie koperkowym – 150g  
(1,3,7,9,G) (zmielone)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G) (purre)  
buraczki gotowane z jabłkiem – 250g  
woda – 250ml  
mus owocowy – 100g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



## **8.01.2024, poniedziałek**

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

### Wykaz alergenów:

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

### Sposób obróbki termicznej:

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



## 9.01.2024, wtorek

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą–  
350ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 150g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
surówka z marchewki i jabłka – 300g  
woda – 250ml  
gruszka – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
szynka drobiowa – 100g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
skyr naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą– 350ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 300g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 150g  
surówka z marchewki i jabłka – 300g  
woda – 250ml  
gruszka – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg - 40g (7)  
wędlna drobiowa – 100g  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 5g (7)  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
sok owocowy – 200g

#### Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą– 250ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 80g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 350g  
surówka z marchewki i jabłka – 300g  
woda – 250ml  
gruszka – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą– 350ml (9,G)  
pierś z kurczaka duszona w warzywach – 150g  
(1,3,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
surówka z marchewki i jabłka – 300g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą– 350ml  
(9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 180g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 150g  
surówka z marchewki i jabłka – 300g  
woda – 250ml  
gruszka – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlna drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Szamotułach

**9.01.2024, wtorek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**9.01.2024, wtorek**

### 6. Dieta ubogoenergetyczna

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa z czerwonej soczewicy z oliwą– 250ml (9,G)  
kotlet z piersi kurczaka – 100g (1,3,S)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 150g  
surówka z marchewki i jabłka – 300g  
woda – 250ml  
gruszka – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 80g  
wędlina drobiowa – 40g  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
pomidor – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą– 350ml (9,G)  
pierś z kurczaka duszona w warzywach – 150g (1,3,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchew gotowana– 300g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g  
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 – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g  
sałata – 10g  
ogórek – 60g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą– 350ml (9,G)  
pierś z kurczaka duszona w warzywach – 150g (1,3,7,D)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
surówka z marchewki i jabłka – 300g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g  
herbata– 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 8. Dieta papkowata

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
szynka drobiowa – 80g (zmielona)  
sałata – 10g  
ogórek – 60g (tarty)  
herbata (napar ziołowy) – 250ml  
jogurt naturalny – 200g (7)

#### Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą– 350ml (9,G)  
pierś z kurczaka duszona w warzywach – 150g (1,3,7,D)  
(zmielona)  
ziemniaki z wody z pietruszką – 200g  
marchew gotowana – 300g  
woda – 250ml  
banan – 150g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka warzywna z ryżem - 100g  
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)  
pomidor – 40g  
ogórek – 40g (tarty)  
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



**9.01.2024, wtorek**

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



**10.01.2024, środa**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa grochowa z oliwą– 350ml (9,G)  
Łazanki z mięsem i kapustą – 400g (1,3,G)  
Warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i  
warzywami – 120g (4,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 60g  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 2. Dieta wysokobiałkowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 100g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa grochowa z oliwą– 350ml (9,G)  
Łazanki z mięsem i kapustą – 300g (1,3,G)  
Warzywa z wody – 100g  
woda – 250ml  
skyr naturalny – 300g (7)

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i  
warzywami – 120g (4,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 100g  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

### 3. Dieta niskobiałkowa

#### Śniadanie

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

#### Obiad

Zupa grochowa z oliwą– 350ml (9,G)  
Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G)  
Warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i  
warzywami – 120g (4,7)  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
marchew do pochrupania – 50g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa krem brokułowa z oliwą– 350ml (9,G)  
Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G)  
Warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

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

#### 2 Kolacja

Skyr waniliowy- 150g (7)  
woda – 250ml

#### Podsumowanie dnia

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

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

#### Śniadanie

Pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage– 70g (7)  
szynka drobiowa – 40g  
rzodkiewka – 30g  
pomidor – 50g  
kawa z mlekiem – 250ml (7)

#### Obiad

Zupa grochowa z oliwą– 350ml (9,G)  
Łazanki z mięsem i kapustą – 400g (1,3,G)  
Warzywa z wody – 250g  
woda – 250ml  
jabłko – 150g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
sałatka ryżowa z ryżem brązowym z kukurydzą,  
ciecierzycą i warzywami – 120g (4,7)  
szynka wieprzowa gotowana – 60g  
sałata – 10g  
papryka – 50g  
herbata (napar ziołowy) – 250ml

#### 2 Kolacja

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

#### Podsumowanie dnia

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



**10.01.2024, środa**

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

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 10g (7) serek fromage– 40g (7) szynka drobiowa – 30g rzodkiewka – 30g pomidor – 50g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) szynka drobiowa – 40g marchew do pochrupania – 50g pomidor – 50g herbata ziołowa – 250ml (7)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) szynka drobiowa – 40g marchew do pochrupania – 50g pomidor – 50g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek fromage– 70g (7) szynka drobiowa – 40g (zmielona) marchew do pochrupania – 50g (tarta) pomidor – 50g kawa z mlekiem – 250ml (7)</p>
<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa grochowa z oliwą– 250ml (9,G) Łazanki z mięsem i kapustą – 250g (1,3,G) Warzywa z wody – 250g woda – 250ml jabłko – 150g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa krem brokułowa z oliwą– 350ml (9,G) Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G) Warzywa z wody – 250g woda – 250ml banan – 150g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa krem brokułowa z oliwą– 350ml (9,G) Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G) Warzywa z wody – 250g woda – 250ml jabłko – 150g</p>	<p><b>Obiad</b></p> <p>Zupa krem brokułowa z oliwą– 350ml (9,G) Łazanki z warzywami– 400g (1,3,9,G) Warzywa z wody – 250g woda – 250ml banan – 150g</p>
<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo mieszane – 60g (1) masło – 10g (7) sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i warzywami – 80g (4,7) szynka wieprzowa gotowana – 40g sałata – 10g papryka – 50g herbata (napar ziołowy) – 250ml</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twaróg – 100g (7) pomidor – 50g herbata (napar ziołowy) – 250ml marchew do pochrupania – 100g</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 5g (7) twaróg – 100g (7) dżem – 40g herbata (napar ziołowy) – 250ml marchew do pochrupania – 100g</p>	<p><b>Kolacja</b></p> <p>pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 5g (7) twaróg – 100g (7) dżem – 40g herbata (napar ziołowy) – 250ml marchew do pochrupania – 100g (tarta)</p>
<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>marchew do pochrupania – 100g sok pomidorowy – 100ml woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>Jogurt naturalny – 200g woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>Skyr waniliowy- 150g (7) woda – 250ml</p>	<p><b>2 Kolacja</b></p> <p>Mus owocowy – 300g woda – 250ml</p>
<p><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 1706,3 Białko [g] – 100,4 Tłuszcz [g] – 58,8 NKT [g] – 17,2 Węglowodany [g] – 206,2 Cukry proste [g] – 46 Sól [g] – 4,4</p>	<p><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7</p>	<p><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7</p>	<p><b>Podsumowanie dnia</b></p> <p>Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6 Białko [g] – 118,5 Tłuszcz [g] – 55,1 NKT [g] – 14,9 Węglowodany [g] – 327,6 Cukry proste [g] – 59 Sól [g] – 7</p>





**10.01.2024, środa**

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