



01.12.2023, piątek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa krupnik z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
pulpety rybne – 200g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 40g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
sałata z pomidorkami z dodatkiem oliwy
– 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko – 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g
papryka – 100g
ogórek kiszony – 60g
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 – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser biały – 100g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 100g
pomidor – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)
skyr owocowy -150g (7)

Obiad

zupa krupnik z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
pulpety rybne – 300g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 40g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
sałata z pomidorkami z dodatkiem oliwy – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
serek fromage – 60g (7)
jajko – 50g (3)
wędlna drobiowa – 80g
papryka – 80g
ogórek kiszony – 60g
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
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata – 250ml

Obiad

zupa krupnik z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
pulpety rybne – 70g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 40g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 350g (G)
sałata z pomidorkami z dodatkiem oliwy – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
papryka – 150g
ogórek kiszony – 60g
sałata – 20g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Banan – 150g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2128,9
Białko [g] – 68
Tłuszcz [g] – 87,8
NKT [g] – 22,4
Węglowodany [g] – 286,9
Cukry proste [g] – 61,4
Sól [g] – 4,7

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata – 250ml

Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)
pulpety rybne – 200g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 20g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
sałata z pomidorkami z dodatkiem oliwy – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (7)
jajko – 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 40g
marchew do pochrupania – 200g
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 – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

Obiad

zupa krupnik z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
pulpety rybne – 250g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 40g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
sałata z pomidorkami z dodatkiem oliwy – 300g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko – 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g
papryka – 100g
ogórek kiszony – 60g
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

01.12.2023, piątek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



01.12.2023, piątek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa -40g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

Obiad

zupa krupnik z oliwą– 250ml (1,7,9,G)
pulpety rybne – 100g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 25g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
sałata z pomidorkami z dodatkami oliwy – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
jajko – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
papryka – 100g
ogórek kiszony – 60g
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 – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata – 250ml

Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)
pulpety rybne – 200g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 20g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
sałata z pomidorkami z dodatkami oliwy – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 60g (7)
jajko – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 40g
marchew do pochrupania – 200g
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 – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata – 250ml

Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)
pulpety rybne – 200g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 20g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
sałata z pomidorkami z dodatkami oliwy – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 60g (7)
jajko – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
sałata – 40g
marchew do pochrupania – 200g
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 – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)
sałata – 20g
pomidor – 100g (bez skórki)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
marchewka do pochrupania – 100g (gotowana)
herbata – 250ml

Obiad

zupa rosolnik z zieloną pietruszką– 350ml (9,G)
pulpety rybne – 200g (1,3,4,G)
sos koperkowy – 20g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G) (puree)
sałata z pomidorkami z dodatkami oliwy – 250g (bez skórki)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 60g (7)
jajko – 50g (3) (zmielone)
wędlina drobiowa – 60g (zmielone)
sałata – 40g
marchew do pochrupania – 200g (gotowana_
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



01.12.2023, 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



02.12.2023, sobota

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlna drobiowa -60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem z
pietruszką z oliwą – 350ml (1,3,7,9,G)
udko pieczone 200g (P)
ryż z dodatkiem curry – 200g (G)
marchewka z groszkiem – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka warzywna – 80g (3,9)
ser żółty – 40g (7)
ogórek – 70g
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 mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -100g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
skyr naturalny -150g (7)
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem z pietruszką z
oliwą – 350ml (1,3,7,9,G)
udko pieczone 300g (P)
ryż z dodatkiem curry – 150g (G)
marchewka z groszkiem – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka warzywna – 80g (3,9)
twaróg – 10g (7)
ogórek – 70g
pomidor – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
masło orzechowe – 40g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem z pietruszką z
oliwą – 350ml (1,3,7,9,G)
udko pieczone 70g (P)
ryż z dodatkiem curry – 350g (G)
marchewka z groszkiem – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka warzywna – 40g (3,9)
ogórek – 70g
pomidor – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja

gruszka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlna drobiowa -60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem z pietruszką z
oliwą – 350ml (1,3,7,9,G)
udko pieczone 200g (P)
ryż – 200g (G)
marchewka gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
sałatka warzywna – 50g (3,9)
twaróg chudy – 50g (7)
ogórek – 70g
pomidor – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlna drobiowa -60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem pełnoziarnistym
z pietruszką z oliwą – 350ml (1,3,7,9,G)
udko pieczone 200g (P)
ryż brązowy z dodatkiem curry – 200g (G)
surówka marchewka z jabłkiem – 300g
woda – 250ml

Kolacja

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

02.12.2023, sobota

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



02.12.2023, sobota

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem z pietruszką z oliwą –
250ml (1,3,7,9,G)
udko pieczone 100g (P)
ryż z dodatkiem curry – 200g (G)
marchewka z groszkiem – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna – 80g (3,9)
ser żółty – 40g (7)
ogórek – 70g
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 – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem z pietruszką z oliwą –
350ml (1,3,7,9,G)
udko pieczone 200g (P)
ryż – 200g (G)
marchewka gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna – 50g (3,9)
twaróg chudy – 50g (7)
ogórek – 70g
pomidor – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
pomidor – 100g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem z pietruszką z oliwą –
350ml (1,3,7,9,G)
udko pieczone 200g (P)
ryż – 200g (G)
marchewka gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna – 50g (3,9)
twaróg chudy – 50g (7)
ogórek – 70g
pomidor – 50g
herbata – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g (zmielona)
sałata – 20g
pomidor – 100g (bez skórki)
twaróg – 50g (7) (zmielony)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g (gotowana)
jabłko – 150g

Obiad

zupa pomidorowa makaronem z pietruszką z oliwą –
350ml (1,3,7,9,G) (zmielowana)
udko pieczone 200g (P) (zmielowane)
ryż – 200g (G)
marchewka gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna – 50g (3,9)
twaróg chudy – 50g (7) (zmielona)
ogórek – 70g
pomidor – 50g (bez skórki)
herbata – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



02.12.2023, 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



03.12.2023, niedziela

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta z ciecierzycy z suszonymi
pomidorami – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

zupa rosół z makaronem z pietruszką i
dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)
kurczak po chińsku – 200g (1,7,S)
ryż – 200g (G)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 100g
ogórek – 50g
szczypiorek – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 100g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
serek fromage – 50g (7)
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

zupa rosół z makaronem z pietruszką i dodatkiem
oliwy – 350ml (1,3,9,G)
kurczak po chińsku – 300g (1,7,S)
ryż – 150g (G)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
skyr waniliowy – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 100g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 100g
ogórek – 50g
szczypiorek – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 200g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

zupa rosół z makaronem z pietruszką i
dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)
kurczak po chińsku – 70g (1,7,S)
ryż – 300g (G)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pomidor – 200g
ogórek – 100g
szczypiorek – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

jabłko – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 60g
ogórek – 70g
sałata – 50g
pasta z twarogu – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

zupa rosół z makaronem z pietruszką i
dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)
kurczak duszony z cukinią – 200g (1,7,D)
ryż – 200g (G)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytni – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

zupa rosół z makaronem pełnoziarnistym z
pietruszką i dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)
kurczak po chińsku – 200g (1,7,S)
ryż brązowy – 200g (G)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 100g
ogórek – 50g
szczypiorek – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 50g
pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

zupa rosół z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy –
250ml (1,3,9,G)
kurczak po chińsku – 100g (1,7,S)
ryż – 200g (G)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 100g
ogórek – 50g
szczypiorek – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
ogórek – 70g
sałata – 50g
pasta z twarogu – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

zupa rosół z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy –
350ml (1,3,9,G)
kurczak duszony z cukinią – 200g (1,7,D)
ryż – 200g (G)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
ogórek – 70g
sałata – 50g
pasta z twarogu – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

zupa rosół z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy –
350ml (1,3,9,G)
kurczak duszony z cukinią – 200g (1,7,D)
ryż – 200g (G)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)
pomidor – 100g
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 – 60g (zmielona)
ogórek – 70g (bez skórki)
sałata – 50g
pasta z twarogu – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

zupa rosół z makaronem z pietruszką i dodatkiem oliwy –
350ml (1,3,9,G) (zmięszana)
kurczak duszony z cukinią – 200g (1,7,D)
ryż – 200g (G) (zmięszany)
marchewka gotowana – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



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



04.12.2023, poniedziałek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta drobiowa z warzywami - 60g
jajko – 50g (3)
papryka – 100g
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem z oliwą – 350ml
(7,9,G)
leczo z kurczakiem – 200g (G)
kasza z koperkiem – 200g (1)
ogórek kiszony – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
ogórek – 70g
pomidor – 50g
szczypiorek – 10g
serek fromage – 40g (7)
serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowa z warzywami - 140g
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem z oliwą – 350ml (7,9,G)
leczo z kurczakiem – 300g (G)
kasza z koperkiem – 100g (1)
ogórek kiszony – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 100g
ogórek – 70g
pomidor – 50g
szczypiorek – 10g
serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

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 – 100g
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem z oliwą – 350ml (7,9,G)
leczo z kurczakiem – 70g (G)
kasza z koperkiem – 300g (1)
ogórek kiszony – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
serek fromage – 40g
ogórek – 70g
pomidor – 50g
szczypiorek – 10g
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)
pasta drobiowa z warzywami - 80g
jajko – 50g (3)
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
jabłko – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem z oliwą – 350ml (7,9,G)
gulasz z kurczakiem z marchewką – 200g (G)
kasza kuskus z koperkiem – 200g (1)
cukinia duszona – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 80g
ogórek – 70g
pomidor – 50g
serek fromage – 40g (7)
serek wiejski – 150g (7)
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)
pasta drobiowa z warzywami - 60g
jajko – 50g (3)
papryka – 100g
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem brązowym z oliwą –
350ml (7,9,G)
leczo z kurczakiem – 200g (G)
kasza z koperkiem – 200g (1)
ogórek kiszony – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 50g
ogórek – 70g
pomidor – 50g
szczypiorek – 10g
serek fromage – 40g (7)
serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

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

04.12.2023, poniedziałek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



04.12.2023, poniedziałek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowa z warzywami - 60g
jajko – 50g (3)
papryka – 100g
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem z oliwą – 250ml (7,9,G)
leczo z kurczakiem – 100g (G)
kasza z koperkiem – 150g (1)
ogórek kiszony – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 50g
ogórek – 70g
pomidor – 50g
szczypiorek – 10g
serek fromage – 40g (7)
serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 200g (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)
pasta drobiowa z warzywami - 80g
jajko – 50g (3)
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
jabłko – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem z oliwą – 350ml (7,9,G)
gulasz z kurczakiem z marchewką – 200g (G)
kasza kuskus z koperkiem – 200g (1)
cukinia duszona – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
ogórek – 70g
pomidor – 50g
serek fromage – 40g (7)
serek wiejski – 150g (7)
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)
pasta drobiowa z warzywami - 80g
jajko – 50g (3)
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
jabłko – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem z oliwą – 350ml (7,9,G)
gulasz z kurczakiem z marchewką – 200g (G)
kasza kuskus z koperkiem – 200g (1)
cukinia duszona – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
ogórek – 70g
pomidor – 50g
serek fromage – 40g (7)
serek wiejski – 150g (7)
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)
pasta drobiowa z warzywami - 80g
jajko – 50g (3) (zmielone)
pomidor – 100g (bez skórki)
sałata - 20g
herbata – 250ml (G)
jabłko – 150g (tarte)

Obiad

zupa jarzynowa z ryżem z oliwą – 350ml (7,9,G)
gulasz z kurczakiem z marchewką – 200g (G) (zmielony)
kasza kuskus z koperkiem – 200g (1)
cukinia duszona – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g (zmielona)
ogórek – 70g
pomidor – 50g (bez skórki)
serek fromage – 40g (7)
serek wiejski – 150g (7)
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



04.12.2023, 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



05.12.2023, wtorek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 60g (7)
wędlina -60g
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
ryż z pietruszką – 200g
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba wędzona– 60g (3)
ogórek konserwowy– 150g
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)
herbata – 250ml (G)

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 – 10g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 60g (7)
wędlina -100g
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 300g (1,7,G)
ryż z pietruszką – 100g
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba wędzona– 60g (3)
ogórek konserwowy– 150g
sałatka jajeczna – 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 – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 60g (7)
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
banan – 200g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 70g (1,7,G)
ryż z pietruszką – 300g
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba wędzona– 30g (3)
ogórek konserwowy– 150g
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)
herbata – 250ml (G)

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. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage z koperkiem- 80g (7)
wędlina -60g
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
ryż z pietruszką – 200g
sos potrawkowy – 20g (1,7,G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
ryba w galarecie– 60g (3)
ogórek – 150g
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)
herbata – 250ml (G)

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)
serek fromage z rzodkiewką - 60g (7)
wędlina -60g
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr naturalny – 150g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
ryż brązowy z pietruszką – 200g
sos potrawkowy – 50g (1,7,G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba wędzona– 60g (3)
ogórek konserwowy– 150g
sałatka warzywna z makaronem – 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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

05.12.2023, wtorek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



05.12.2023, wtorek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 60g (7)
wędlina -60g
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 250ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 100g (1,7,G)
ryż z pietruszką – 100g
sos potrawkowy – 30g (1,7,G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
ryba wędzona– 60g (3)
ogórek konserwowy– 150g
sałatka warzywna z makaronem – 80g (1,7)
herbata – 250ml (G)

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 – 10 (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
wędlina -60g
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
ryż z pietruszką – 200g
sos potrawkowy – 20g (1,7,G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie– 60g (3)
ogórek – 150g
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)
herbata – 250ml (G)

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10 (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
wędlina -60g
pomidor – 100g
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
ryż z pietruszką – 200g
sos potrawkowy – 20g (1,7,G)
surówka z marchewki i jabłka – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie– 60g (3)
ogórek – 150g
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)
herbata – 250ml (G)

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 – 10 (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
wędlina -60g (zmielone)
pomidor – 100g (bez skórki)
sałata - 20g
herbata owocowa – 250ml (G)
skyr owocowy – 150g

Obiad

zupa grysikowa z oliwą – 350ml (1,9,G) (zmielowana)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G) (zmielone)
ryż z pietruszką – 200g
sos potrawkowy – 20g (1,7,G)
marchewka gotowana – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie– 60g (3)
ogórek – 150g
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7) (zmielona)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jabłko – 200g (tarte)
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



05.12.2023, 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



06.12.2023, środa

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
mleko - 250ml (7)
musli – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 100g

Obiad

zupa z czerwoną soczewicą – 350ml (9,G)
kopytka z cebulką – 400g (1,3,G)
kapusta kiszona gotowana z dodatkiem
oliwy – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlna drobiowa – 60g
ser żółty – 50g (7)
papryka – 100g
ogórek kiszony – 60g
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 – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -100g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
skyr naturalny – 150g (7)
musli – 40g (1)
herbata – 250ml

Obiad

zupa z czerwoną soczewicą – 350ml (9,G)
kopytka z cebulką – 100g (1,3,G)
kurczak pieczony - 300g (P)
kapusta kiszona gotowana z dodatkiem oliwy –
200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa – 100g
twaróg – 50g (7)
papryka – 100g
ogórek kiszony – 60g
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)
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 300g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (9,G)
kopytka z cebulką – 400g (1,3,G)
kapusta kiszona gotowana z dodatkiem oliwy –
250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
papryka – 200g
ogórek kiszony – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Gruszka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
wędlna drobiowa -60g
sałata – 20g
ogórek – 80g
mleko - 250ml (7)
płatki kukurydziane – 40g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko - 100g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem– 350ml (9,G)
kopytka z wody – 400g (1,3,G)
marchew gotowana – 250g
woda – 250ml

Kolacja

Pieczywo pszenne – 140g (1)
masło – 4g (7)
wędlna drobiowa – 60g
twaróg – 50g (7)
pomidor – 100g
ogórek – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (stała)

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)
wędlna drobiowa -60g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
mleko - 250ml (7)
musli – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 100g

Obiad

zupa z czerwoną soczewicą – 350ml (9,G)
kopytka z cebulką – 300g (1,3,G)
udko pieczone – 100g (P)
kapusta kiszona gotowana z dodatkiem oliwy –
250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlna drobiowa – 60g
ser żółty – 50g (7)
papryka – 100g
ogórek kiszony – 60g
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

06.12.2023, środa

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



06.12.2023, środa

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
ogórek kiszony – 80g
mleko - 125ml (7)
musli – 20g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 100g

Obiad

zupa z czerwoną soczewicą – 250ml (9,G)
kopytka z cebulką – 250g (1,3,G)
kapusta kiszona gotowana z dodatkiem oliwy – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g
ser żółty – 50g (7)
papryka – 100g
ogórek kiszony – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
ogórek – 80g
mleko - 250ml (7)
płatki kukurydziane – 40g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko - 100g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem – 350ml (9,G)
kopytka z wody – 400g (1,3,G)
marchew gotowana – 250g
woda – 250ml

Kolacja

Pieczywo pszenne – 140g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twaróg – 50g (7)
pomidor – 100g
ogórek – 60g
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
sałata – 20g
ogórek – 80g
mleko - 250ml (7)
płatki kukurydziane – 40g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
jabłko - 100g

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem – 350ml (9,G)
kopytka z wody – 400g (1,3,G)
marchew gotowana – 250g
woda – 250ml

Kolacja

Pieczywo pszenne – 140g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g
twaróg – 50g (7)
pomidor – 100g
ogórek – 60g
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 (zmielone)
sałata – 20g
ogórek – 80g
mleko - 250ml (7)
płatki kukurydziane – 40g
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g (ugotowana)
jabłko - 100g (starte)

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem – 350ml (9,G)
kopytka z wody – 400g (1,3,G)
marchew gotowana – 250g
woda – 250ml

Kolacja

Pieczywo pszenne – 140g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 60g (zmielone)
twaróg – 50g (7) (zmielone)
pomidor – 100g (bez skórki)
ogórek – 60g
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



06.12.2023, 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



07.12.2023, czwartek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami
dodatkiem oleju– 350ml (1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 200g (1,3,S)
kasza z koperkiem – 200g (1,G)
surówka z selera z rodzynkami – 250g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i
rzodkiewką – 50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 100g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

maślanka – 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
sałata – 20g
ogórek – 60g
pomidor – 60g
dżem – 10g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami dodatkiem oleju–
350ml (1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 300g (1,3,S)
kasza z koperkiem – 100g (1,G)
surówka z selera z rodzynkami – 250g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką –
50g (3)
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)
sałata – 20g
ogórek – 60g
pomidor – 60g
dżem – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami dodatkiem
oleju– 350ml (1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 70g (1,3,S)
kasza z koperkiem – 300g (1,G)
surówka z selera z rodzynkami – 250g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką –
40g (3)
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. tłusz.

Śniadanie

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

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami dodatkiem
oleju– 350ml (1,7,9,G)
gulasz z piersi kurczaka – 200g (1,3,D)
ryż z koperkiem – 200g (1,G)
warzywa z wody– 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
sałatka jajeczna z pietruszką– 40g (3)
wędlina drobiowa – 80g
pomidor – 100g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

maślanka – 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 – 20g
ogórek – 60g
pomidor – 60g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami dodatkiem
oleju– 350ml (1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 250g (1,3,S)
kasza z koperkiem – 150g (1,G)
surówka z selera z rodzynkami – 250g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką –
50g (3)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 100g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

maślanka – 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

07.12.2023, czwartek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



07.12.2023, czwartek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami dodatkiem oleju– 250ml
(1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 100g (1,3,S)
kasza z koperkiem – 150g (1,G)
surówka z selera z rodzynkami – 250g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

maślanka – 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
sałata – 20g
ogórek – 60g
pomidor – 60g
dżem – 40g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami dodatkiem oleju– 350ml
(1,7,9,G)
gulasz z piersi kurczaka – 200g (1,3,D)
ryż z koperkiem – 200g (1,G)
warzywa z wody– 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna z pietruszką– 40g (3)
wędlina drobiowa – 80g
pomidor – 100g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

maślanka – 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
sałata – 20g
ogórek – 60g
pomidor – 60g
dżem – 40g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami dodatkiem oleju– 350ml
(1,7,9,G)
gulasz z piersi kurczaka – 200g (1,3,D)
ryż z koperkiem – 200g (1,G)
warzywa z wody– 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna z pietruszką– 40g (3)
wędlina drobiowa – 80g
pomidor – 100g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

maślanka – 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 (zmielony)
sałata – 20g
ogórek – 60g (bez skórki)
pomidor – 60g
dżem – 40g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

zupa buraczkowa z ziemniakami dodatkiem oleju– 350ml
(1,7,9,G) (zmiksowana)
gulasz z piersi kurczaka – 200g (1,3,D) (zmielony)
ryż z koperkiem – 200g (1,G)
warzywa z wody– 250g (zmielone)
woda – 250ml
jabłko – 150g (starte)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka jajeczna z pietruszką– 40g (3)
wędlina drobiowa – 80g (zmielone)
pomidor – 100g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

maślanka – 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



07.12.2023, 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



08.12.2023, piątek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski – 150g
dżem – 20g
sałata – 20g
szczypiorek - 10g
ogórek konserwowy – 100g
pomidor – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa z makaronem– 350ml (1,3,G)
Kostka smażona z morschuczka – 200g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z kiszzonej kapusty – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
paprykarz rybny – 80g
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)
serek wiejski – 150g
wędlina - 80g
sałata – 20g
szczypiorek - 10g
ogórek konserwowy – 100g
pomidor – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa z makaronem– 350ml (1,3,G)
Kostka smażona z morschuczka – 300g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
surówka z kiszzonej kapusty – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
paprykarz rybny – 100g
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)
dżem – 60g
sałata – 20g
ogórek konserwowy – 100g
pomidor – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa z makaronem– 350ml (1,3,G)
Kostka smażona z morschuczka – 70g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
surówka z kiszzonej kapusty – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 200g
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. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek wiejski – 150g
dżem – 20g
sałata – 20g
ogórek – 100g
pomidor – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa z makaronem– 350ml (1,3,G)
Gulasz z morschuczka – 200g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta rybna z pietruszka – 80g
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski – 150g
sałata – 20g
szczypiorek - 10g
ogórek konserwowy – 100g
pomidor – 200g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa ogórkowa z kaszą– 350ml (1,7,G)
Kostka smażona z morschuczka – 250g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
surówka z kiszzonej kapusty – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
paprykarz rybny – 80g
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

08.12.2023, piątek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



08.12.2023, piątek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek wiejski – 150g
dżem – 20g
sałata – 20g
szczypiorek - 10g
ogórek konserwowy – 100g
pomidor – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa z makaronem – 250ml (1,3,G)
Kostka smażona z morskczuka – 100g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
surówka z kiszanej kapusty – 250g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
paprykarz rybny – 80g
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] – 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 – 150g
dżem – 20g
sałata – 20g
ogórek – 100g
pomidor – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G)
Gulasz z morskczuka – 200g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z pietruszka – 80g
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty 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 – 10g (7)
serek wiejski – 150g
dżem – 20g
sałata – 20g
ogórek – 100g
pomidor – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G)
Gulasz z morskczuka – 200g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z pietruszka – 80g
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty 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 – 10g (7)
serek wiejski – 150g
dżem – 20g
sałata – 20g
ogórek – 100g
pomidor – 100g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Zupa owocowa z makaronem – 350ml (1,3,G) (zmielone)
Gulasz z morskczuka – 200g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G) (puree)
surówka marchewki – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z pietruszka – 80g
twaróg – 40g (7)
sałatka z sałaty 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



08.12.2023, 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



09.12.2023, sobota

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 20g
ogórek – 50g
pomidor – 100g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

zupa brokułowa z zieloną soczewicą z oliwą – 350ml (9,G)
łazanki z kapustą i pieczarkami – 350g (1,3,G)
surówka z marchewki z ananase – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 20g (7)
sałatka warzywna z ryżem - 120g
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 80g
ogórek – 60g
roszponka – 20g
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 – 120g
sałata – 20g
ogórek – 50g
pomidor – 100g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

zupa brokułowa z zieloną soczewicą z oliwą – 350ml (9,G)
łazanki z kapustą i pieczarkami – 150g (1,3,G)
kotlet z piersi kurczaka – 200 (S)
surówka z marchewki z ananase – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 120g
twaróg – 50g (7)
pomidor – 80g
ogórek – 60g
roszponka – 20g
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 – 40g (7)
sałata – 20g
ogórek – 200g
pomidor – 100g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

zupa brokułowa z oliwą – 350ml (9,G)
łazanki z kapustą i pieczarkami – 350g (1,3,G)
surówka z marchewki z ananase – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 40g (7)
pomidor – 80g
ogórek – 60g
roszponka – 20g
herbata – 250ml
pomarańcz - 200g

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)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 20g
ogórek – 50g
pomidor – 100g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

zupa brokułowa z oliwą – 350ml (9,G)
makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym z indyka – 400g (1,3,7,G)
surówka z marchewki z ananase – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
sałatka warzywna z ryżem - 120g
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 80g
ogórek – 60g
roszponka – 20g
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 – 20g
ogórek – 50g
pomidor – 100g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

zupa brokułowa z zieloną soczewicą z oliwą – 350ml (9,G)
łazanki z kapustą i pieczarkami – 200g (1,3,G)
kotlet z kurczaka – 100g (S)
surówka z marchewki z ananase – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa – 100g
pomidor – 100g
ogórek – 60g
roszponka – 20g
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

09.12.2023, sobota

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



09.12.2023, sobota

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
szynka drobiowa – 60g
sałata – 20g
ogórek – 50g
pomidor – 100g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

zupa brokułowa z zieloną soczewicą z oliwą– 250ml (9,G)
łazanki z kapustą i pieczarkami – 250g (1,3,G)
surówka z marchewki z ananasem – 300g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
sałatka warzywna z ryżem - 120g
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 80g
ogórek – 60g
roszponka – 20g
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)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 20g
ogórek – 50g
pomidor – 100g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą– 350ml (9,G)
makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym z indyka – 400g (1,3,7,G)
surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
sałatka warzywna z ryżem - 120g
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 80g
ogórek – 60g
roszponka – 20g
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)
szynka drobiowa – 80g
sałata – 20g
ogórek – 50g
pomidor – 100g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

zupa brokułowa z oliwą– 350ml (9,G)
makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym z indyka – 400g (1,3,7,G)
surówka z marchewki z ananasem – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
sałatka warzywna z ryżem - 120g
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 80g
ogórek – 60g
roszponka – 20g
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)
szynka drobiowa – 80g (zmielone)
sałata – 20g
ogórek – 50g
pomidor – 100g (bez skórki)
herbata (napar ziołowy) – 250ml
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

zupa brokułowa z oliwą– 350ml (9,G)
makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym z indyka – 400g (1,3,7,G) (zmielone)
surówka z marchewki z ananasem – 300g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
sałatka warzywna z ryżem - 120g (zmielone)
wędlina drobiowa – 60g (zmielone)
pomidor – 80g (bez skórki)
ogórek – 60g
roszponka – 20g
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



09.12.2023, 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



10.12.2023, niedziela

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 20g
rzodkiewka – 30g
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 – 200g (1,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z sałaty, pomidora, ogórka z oliwą – 250g
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, tuńczykiem i warzywami – 120g (4,7)
szynka wieprzowa gotowana – 60g
sałata – 40g
papryka – 100g
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 – 20g
rzodkiewka – 30g
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 – 300g (1,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
surówka z sałaty, pomidora, ogórka z oliwą – 250g
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, tuńczykiem i warzywami – 120g (4,7)
szynka wieprzowa gotowana – 100g
sałata – 40g
papryka – 100g
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 – 20g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 200g
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 sałaty, pomidora, ogórka z oliwą – 250g
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą i warzywami – 120g (4,7)
sałata – 40g
papryka – 200g
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 – 20g
pomidor – 100g
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, ogórka z oliwą – 250g
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
sałatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami – 120g (4,7)
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 – 20g
rzodkiewka – 30g
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 – 250g (1,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
surówka z sałaty, pomidora, ogórka z oliwą – 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 – 40g
papryka – 100g
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

10.12.2023, niedziela

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



10.12.2023, niedziela

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 40g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 20g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 100g
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 sałaty, pomidora, ogórka z oliwą – 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 – 40g
papryka – 100g
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. wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

Pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage – 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 20g
pomidor – 100g
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, ogórka 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 – 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] – 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 – 20g
pomidor – 100g
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, ogórka z oliwą – 250g
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
sałatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami – 120g (4,7)
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] – 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 – 20g
pomidor – 100g (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



10.12.2023, 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