



11.12.2023, poniedziałek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z kaszą z oliwą– 350ml
serdelek w sosie chrzanowym – 180g
(1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser biały – 100g (7)
ogórek kiszony – 60g
pomidor – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)
skyr owocowy -150g (7)
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa selerowa z kaszą z oliwą– 350ml
serdelek w sosie chrzanowym – 250g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
serek wiejski – 150g (7)

Kolacja

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

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z kaszą z oliwą– 350ml
serdelek w sosie chrzanowym – 880g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Banan – 150g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa -60g
ogórek – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa marchewkowa z kaszą z oliwą– 350ml
serdelek w sosie koperkowym – 180g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z kaszą z oliwą– 350ml
serdelek w sosie chrzanowym – 200g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

11.12.2023, poniedziałek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



11.12.2023, poniedziałek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

zupa selerowa z kaszą z oliwą– 250ml
serdelek w sosie chrzanowym – 120g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
pasta jajeczna z warzywami – 50g (3)
wędlna drobiowa – 30g
sałata – 5g
ogórek kiszony – 80g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

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

Obiad

zupa marchewkowa z kaszą z oliwą– 350ml
serdelek w sosie koperkowym – 180g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 10g
marchew do pochrupania – 200g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa marchewkowa z kaszą z oliwą– 350ml
serdelek w sosie koperkowym – 180g (1,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g
sałata – 10g
marchew do pochrupania – 200g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlna drobiowa -60g (zmielona)
sałata – 10g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g (starta)

Obiad

zupa marchewkowa z kaszą z oliwą– 350ml
serdelek w sosie koperkowym – 180g (1,7,9,G) (zmielony)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (purre)
buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g (zmielona)
sałata – 10g
marchew do pochrupania – 200g (starta)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



11.12.2023, 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



12.12.2023, wtorek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 10g
ogórek – 80g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Gulasz wieprzowy 180g (D)
Kasza z pietruszką – 200g (G)
Modra kapusta gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -80g
sałata – 10g
ogórek – 80g
twaróg – 10g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Gulasz wieprzowy 180g (D)
Kasza z pietruszką – 150g (G)
Modra kapusta gotowana – 300g
woda – 250ml
skyr owocowy – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 100g (4,9)
wędlina drobiowa – 60g (7)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina drobiowa -20g
sałata – 10g
ogórek – 80g
dżem – 60g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Gulasz wieprzowy 80g (D)
Kasza z pietruszką – 200g (G)
Modra kapusta gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta rybna z warzywami – 20g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

gruszka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 10g
ogórek – 80g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Gulasz drobiowy 180g (D)
Kasza z pietruszką – 200g (G)
Marchewka gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 10g
ogórek – 80g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Gulasz wieprzowy 180g (D)
Kasza z pietruszką – 200g (G)
Modra kapusta gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

12.12.2023, wtorek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



12.12.2023, wtorek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -40g
sałata – 10g
ogórek – 80g
twaróg – 30g (7)
dżem – 10g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 250ml (1,7,9,G)
Gulasz wieprzowy 120g (D)
Kasza z pietruszką – 150g (G)
Modra kapusta gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
papryka – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 10g
pomidor – 80g
twaróg – 50g (7)
dżem – 10g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Gulasz drobiowy 180g (D)
Kasza z pietruszką – 200g (G)
Marchewka gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 10g
pomidor – 80g
twaróg – 50g (7)
dżem – 10g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Gulasz drobiowy 180g (D)
Kasza z pietruszką – 200g (G)
Marchewka gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -60g (zmielona)
sałata – 10g
pomidor – 80g
twaróg – 50g (7)
dżem – 10g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Gulasz drobiowy 180g (D) (zmielony)
Kasza z pietruszką – 200g (G)
Marchewka gotowana – 300g (puree)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7) (zmielona)
pomidor – 40g
sałata – 10g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



12.12.2023, 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



13.12.2023, środa

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 ziemniaczana z oliwą i koperkiem –
350ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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 ziemniaczana z oliwą i koperkiem – 350ml
(1,7,9,G)
Spaghetti z serem – 250g (1,3,7,S)
Pieczona pierś z kurczaka - 200g
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml

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 ziemniaczana z oliwą i koperkiem – 350ml
(1,7,9,G)
Spaghetti z serem – 350g (1,3,7,S)
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
pomidor – 60g
sałata – 10g
pasta z twarogu – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

Zupa ziemniaczana z oliwą i koperkiem – 350ml
(1,7,9,G)
Spaghetti z serem białym – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)
pomidor – 70g
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 ziemniaczana z oliwą i koperkiem –
350ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem z makaronem
pełnoziarnistym – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa ziemniaczana z oliwą i koperkiem – 250ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem – 250g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 50g (7)
wędlina drobiowa – 30g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa ziemniaczana z oliwą i koperkiem – 350ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem białym – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

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

Obiad

Zupa ziemniaczana z oliwą i koperkiem – 350ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem białym – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

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

Obiad

Zupa ziemniaczana z oliwą i koperkiem – 350ml (1,7,9,G)
Spaghetti z serem białym – 350g (1,3,7,S)
marchewka do pochrupania – 200g (starta)
woda - 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowa z warzywami – 100g (9)
pomidor – 70g
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



14.12.2023, czwartek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami -
80g (3)
papryka – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa koperkowa z kaszką oliwą – 350ml
(1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 150g (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)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

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 – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami - 100g (3)
papryka – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa koperkowa z kaszką oliwą – 350ml (1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 250g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (1)
surówka z selera – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
roszponka z pomidorkami – 60g
serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

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 koperkowa z kaszką oliwą – 350ml (1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 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)
wędlina – 20g
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)
pasta drobiowa z warzywami - 60g (3)
pomidor – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
jabłko – 150g

Obiad

zupa koperkowa z kaszką oliwą – 350ml
(1,7,9,G)
kurczak duszony z warzywami – 150g (1,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)
warzywa z wody – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
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 drobiowo-jajeczna z warzywami - 80g (3)
papryka – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa koperkowa z kaszką oliwą – 350ml
(1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 150g (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)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
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



14.12.2023, czwartek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami - 40g (3)
papryka – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
gruszka – 150g

Obiad

zupa koperkowa z kaszką oliwą – 250ml (1,7,9,G)
kotlet z piersi kurczaka – 100g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (1)
surówka z selera – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
serek wiejski – 150g (7)
woda – 250ml

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)
pasta drobiowa z warzywami - 60g (3)
pomidor – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
jabłko – 150g

Obiad

zupa koperkowa z kaszką oliwą – 350ml (1,7,9,G)
kurczak duszony z warzywami – 150g (1,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)
warzywa z wody – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
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 - 60g (3)
pomidor – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
jabłko – 150g

Obiad

zupa koperkowa z kaszką oliwą – 350ml (1,7,9,G)
kurczak duszony z warzywami – 150g (1,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1)
warzywa z wody – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 50g
roszponka z pomidorkami – 60g
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 - 60g (3) (zmielona)
pomidor – 60g
sałata - 10g
herbata – 250ml (G)
jabłko – 150g (starte)

Obiad

zupa koperkowa z kaszką oliwą – 350ml (1,7,9,G)
kurczak duszony z warzywami – 150g (1,D) (zmielony)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (1) (purre)
warzywa z wody – 200g (puree)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 50g (zmielona)
roszponka z pomidorkami – 60g
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



14.12.2023, 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



15.12.2023, 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 jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
jajko sadzone – 60g (3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
fasolka szparagowa – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

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

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 jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
jajko sadzone – 120g (3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g
fasolka szparagowa – 250g
woda – 250ml
serek wiejski – 200g

Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba wędzona – 60g (3)
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 jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
jajko sadzone – 60g (3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
fasolka szparagowa – 100g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ryba wędzona – 30g (3)
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)
jajko w sosie koperkowym – 60g (1,3,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
ryba w galarecie – 80g (3)
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 jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
jajko sadzone – 60g (3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g
fasolka szparagowa – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba wędzona – 60g (3)
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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

15.12.2023, piątek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



15.12.2023, 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 jarzynowa z oliwą – 250ml (1,7,9,G)
jajko sadzone – 60g (3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g
fasolka szparagowa – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
ryba wędzona – 60g (3)
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 naturalny – 150g

Obiad

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
jajko w sosie koperkowym – 60g (1,3,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie – 80g (3)
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)
jajko w sosie koperkowym – 60g (1,3,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie – 80g (3)
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)
jajko w sosie koperkowym – 60g (1,3,7,D)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
warzywa z wody – 250g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 10g (7)
ryba w galarecie – 80g (3)
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



15.12.2023, 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