



21.01.2024, niedziela

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml
(1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka z groszkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą –
50g (3)
wędlna 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
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)
skyr owocowy -150g (7)
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 300g (1,7,G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
ryż z koperkiem – 100g (G)
marchewka z groszkiem – 100g
woda – 250ml
serek wiejski – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą – 80g (3)
wędlna drobiowa – 100g
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 grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 80g (1,7,G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
ryż z koperkiem – 300g (G)
marchewka z groszkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
papryka – 80g
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)
wędlna drobiowa -60g
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (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] – 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
ogórek kiszony – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml
(1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
ryż brązowy z koperkiem – 200g (G)
surówka z marchewki – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą – 50g
(3)
wędlna 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

21.01.2024, niedziela

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



21.01.2024, niedziela

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 250ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 100g (1,7,G)
sos potrawkowy – 20g (1,7,G)
ryż z koperkiem – 150g (G)
marchewka z groszkiem – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
pasta jajeczna z warzywami z soczewicą – 50g (3)
wędlina 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)
wędlina drobiowa -60g
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 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] – 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
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 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] – 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)
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g (gotowana)

Obiad

zupa grysikowa na kaszce z oliwą– 350ml (1,9,G)
kurczak w potrawce – 150g (1,7,G) (zmielone)
sos potrawkowy – 40g (1,7,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 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 (zmielona)
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] – 327,6
Cukry proste [g] – 60
Sól [g] – 7



21.01.2024, niedziela

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



22.01.2024, poniedziałek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlna drobiowa -60g
rzodkiewka – 50g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą–
350ml (1,7,9,G)
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie
ziołowym - 180g (1,3,7,G)
Makaron – 200g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlna drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
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)
wędlna drobiowa -80g
rzodkiewka – 50g
twaróg – 100g (7)
dżem – 20g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie serowo
ziołowym - 300g (1,3,7,G)
Makaron – 100g (G)
Surówka z marchewki – 100g
woda – 250ml
skyr owocowy – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 100g (4,9)
wędlna drobiowa – 60g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
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)
wędlna drobiowa -20g
rzodkiewka – 50g
dżem – 60g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie serowo
ziołowym - 100g (1,3,7,G)
Makaron – 300g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta rybna z warzywami – 20g (4,9)
wędlna drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
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. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlna drobiowa -60g
sałata – 20g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Pulpety drobiowe gotowane w sosie ziołowym -
150g (1,3,7,G)
Makaron – 100g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlna drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
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)
wędlna drobiowa -60g
rzodkiewka – 50g
twaróg – 50g (7)
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie serowo
ziołowym - 180g (1,3,7,G)
Makaron razowy – 150g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlna drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
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

22.01.2024, poniedziałek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



22.01.2024, poniedziałek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -40g
rzodkiewka – 50g
twaróg – 30g (7)
dżem – 10g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 250ml (1,7,9,G)
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie serowo ziołowym -
100g (1,3,7,G)
Makaron – 150g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 40g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
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 – 20g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie ziołowym - 150g
(1,3,7,G)
Makaron – 200g (G)
Marchew gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
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 – 5g (7)
wędlina drobiowa -60g
sałata – 20g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie ziołowym - 150g
(1,3,7,G)
Makaron – 200g (G)
Surówka z marchewki – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7)
pomidorki koktajlowe – 60g
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 – 20g
twaróg – 50g (7)
dżem – 30g
herbata – 250ml
jabłko – 150g

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie ziołowym - 150g
(1,3,7,G)
Makaron – 200g (G)
Marchew gotowana – 300g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna z warzywami – 60g (4,9)
wędlina drobiowa – 30g (7) (zmielona)
pomidorki koktajlowe – 60g
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



22.01.2024, poniedziałek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



23.01.2024, wtorek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 350ml (9,G)
Kotlet schabowy – 150g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Surówka z selera – 200g (9)
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 twarogowa z rzodkiewką – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 350ml (9,G)
Kotlet schabowy – 300g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
Surówka z selera – 200g (9)
woda - 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek konserwowy – 70g
papryka – 40g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 350ml (9,G)
Kotlet schabowy – 80g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
Surówka z selera – 200g (9)
woda - 250ml
banan – 300g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
pomidor – 60g
ogórek – 50g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

jabłko – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 60g
sałata – 10g
pasta z twarogu i koperkiem – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 350ml (9,G)
Kurczak duszony w sosie – 150g (1,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 200g (9)
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 twarogowa z rzodkiewką – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 350ml (9,G)
Schab duszony w sosie – 180g (1,3,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 20g (G)
Surówka z selera – 200g (9)
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 twarogowa z rzodkiewką – 40g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 250ml (9,G)
Kotlet schabowy – 100g (1,3,S)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
Surówka z selera – 200g (9)
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. wyzdzielanie soku żołądkowego

Śniadanie

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

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 350ml (9,G)
Kurczak duszony w sosie – 150g (1,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 200g (9)
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 i koperkiem – 60g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 350ml (9,G)
Kurczak duszony w sosie – 150g (1,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 200g (9)
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 i koperkiem – 60g (zmielona)
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (słaba)

Obiad

Rosolnik z oliwą i koperkiem – 350ml (9,G)
Kurczak duszony w sosie – 150g (1,D) (zmielony)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
Warzywa z wody – 200g (9)
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



24.01.2024, środa

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą –
350ml (7,9,G)
Naleśniki z kapustą i pieczarkami w sosie
pieczarkowym – 450g (1,3,7,S)
Marchewka do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)
Naleśniki z kapustą i pieczarkami w sosie
pieczarkowym – 150g (1,3,7,S)
Pierś z kurczaka pieczona – 300g (P)
Marchewka do pochrupania – 100g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml
(7,9,G)
Naleśniki z kapustą i pieczarkami w sosie
pieczarkowym – 350g (1,3,7,S)
Marchewka do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

banan – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml
(7,9,G)
Leczo mięsno warzywne – 150g (1,3,G)
Makaron – 200g (1,G)
Marchewka do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2172,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 50,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml
(7,9,G)
Leczo mięsno warzywne – 150g (1,3,G)
Makaron brązowy – 200g (1,G)
Marchewka do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



24.01.2024, środa

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 250ml (7,9,G)
Naleśniki z kapustą i pieczarkami w sosie pieczarkowym –
300g (1,3,7,S)
Marchewka do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)
Leczo mięsno warzywne – 150g (1,3,G)
Makaron – 200g (1,G)
marchew gotowana – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 61,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)
Leczo mięsno warzywne – 150g (1,3,G)
Makaron – 200g (1,G)
Marchewka do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 61,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

zupa pomidorowa z ryżem i oliwą – 350ml (7,9,G)
Leczo mięsno warzywne – 150g (1,3,G)
Makaron – 200g (1,G)
marchew gotowana – 200g (9)
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2212,1
Białko [g] – 117,4
Tłuszcz [g] – 61,1
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 328,2
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7



24.01.2024, 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



25.01.2024, czwartek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz wieprzowy – 150g (1,G)
Kasza – 200g
Buraczki z jabłkiem – 250g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz wieprzowy – 300g (1,G)
Kasza – 100g
Buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz wieprzowy – 80g (1,G)
Kasza – 300g
Buraczki z jabłkiem – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Gruszka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,G)
Kasza – 200g
Buraczki z jabłkiem – 250g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twaróg – 80g (7)
ogórek – 80g
sałata – 10g
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7) (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)
wędlina drobiowa -60g
ogórek kiszony – 80g
mleko - 250ml (7)
musli – 40g (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g
pomarańcz- 100g

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,G)
Kasza – 200g
Buraczki z jabłkiem – 250g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



25.01.2024, czwartek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 250ml
(1,9,G)
Gulasz wieprzowy – 100g (1,G)
Kasza – 150g
Buraczki z jabłkiem – 250g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml
(1,9,G)
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,G)
Kasza – 200g
Buraczki gotowane – 250g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml
(1,9,G)
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,G)
Kasza – 200g
Buraczki z jabłkiem – 250g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami i dodatkiem oliwy – 350ml
(1,9,G)
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,G)
Kasza – 200g
Buraczki gotowane – 250g
woda – 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Kefir – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



25.01.2024, czwartek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



26.01.2024, piątek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z oliwą – 350ml
(1,7,9,G)
filet rybny smażony – 140g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
surówka z kiszzonej kapusty – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

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

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2199,8
Białko [g] – 113,1
Tłuszcz [g] – 70,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 279,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
filet rybny smażony – 300g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g
surówka z kiszzonej kapusty – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

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

2 Kolacja

serek wiejski – 200g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
filet rybny smażony – 80g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g
surówka z kiszzonej kapusty – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

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

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

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 krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
filet rybny gotowany w sosie koperkowym –
120g (1,4,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan– 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2171,4
Białko [g] – 114,3
Tłuszcz [g] – 48,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
filet rybny gotowany w sosie koperkowym –
120g (1,4,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
surówka z kiszzonej kapusty – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

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

2 Kolacja

Serek wiejski – 150g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2204
Białko [g] – 117,1
Tłuszcz [g] – 70,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 229,1
Cukry proste [g] – 51,8
Sól [g] – 4,5



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

26.01.2024, piątek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



26.01.2024, piątek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

zupa kalafiorowa z oliwą – 250ml (1,7,9,G)
filet rybny smażony – 80g (1,3,4,5)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g
surówka z kiszzonej kapusty – 250g
woda – 250ml
mandarynki – 50g

Kolacja

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

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 99,5
Tłuszcz [g] – 57,7
NKT [g] – 17,3
Węglowodany [g] – 204,2
Cukry proste [g] – 41
Sól [g] – 4,4

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

Śniadanie

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

Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
filet rybny gotowany w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
filet rybny gotowany w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

zupa krem z cukinii z oliwą – 350ml (1,7,9,G)
filet rybny gotowany w sosie koperkowym – 120g (1,4,7,9,G) (zmielony)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (puree)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



26.01.2024, piątek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



27.01.2024, sobota

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml (9,G)
Makaron z sosem mięsny – 450g (1,3,G)
Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml (9,G)
Makaron z sosem mięsny – 200g (1,3,G)
Pierś pieczona – 200g (P)
Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

skyr owocowy – 200ml (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml (9,G)
Makaron z sosem mięsny – 200g (1,3,G)
Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy – 300g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa krem z marchewki– 350ml (1,9,G)
Makaron z sosem mięsny – 450g (1,3,G)
Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 350ml (9,G)
Makaron z sosem mięsny – 400g (1,3,G)
Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



27.01.2024, sobota

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa żurek z ziemniakami– 250ml (9,G)
Makaron z sosem mięsnym – 300g (1,3,G)
Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
mandarynki – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

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

Obiad

Zupa krem z marchewki– 350ml (1,9,G)
Makaron z sosem mięsnym – 450g (1,3,G)
Marchew gotowana – 150g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Zupa krem z marchewki– 350ml (1,9,G)
Makaron z sosem mięsnym – 450g (1,3,G)
Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy – 150g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

Zupa krem z marchewki– 350ml (1,9,G)
Makaron z sosem mięsnym – 450g (1,3,G)
Marchew gotowana – 150g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



27.01.2024, sobota

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



28.01.2024, niedziela

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy –
350ml (1,3,9,G)
Kurczak po chińsku – 180g (9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchew do pochrupania – 150g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,3,9,G)
Kurczak po chińsku – 300g (9,G)
ryż z koperkiem – 100g (G)
marchew do pochrupania – 100g
woda – 250ml
skyr owocowy – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,3,9,G)
Kurczak po chińsku – 80g (9,G)
ryż z koperkiem – 300g (G)
marchew do pochrupania – 150g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

jabłko – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,3,9,G)
Kurczak z warzywami – 180g (9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchew do pochrupania – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml
(1,3,9,G)
Kurczak po chińsku – 180g (9,G)
Ryż brązowy z koperkiem – 200g (G)
marchew do pochrupania – 150g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

28.01.2024, niedziela

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



28.01.2024, niedziela

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 250ml (1,3,9,G)
Kurczak po chińsku – 100g (9,G)
ryż z koperkiem – 150g (G)
marchew do pochrupania – 150g
woda – 250ml
pomarańcz – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)
Kurczak z warzywami – 180g (9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchew gotowana – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)
Kurczak z warzywami – 180g (9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchew do pochrupania – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy – 350ml (1,3,9,G)
Kurczak z warzywami – 180g (9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchew gotowana – 150g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



28.01.2024, niedziela

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



29.01.2024, poniedziałek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

29.01.2024, poniedziałek

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



29.01.2024, poniedziałek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 20g (7)
sałatka warzywna z ryżem - 100g
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 60g
roszponka – 10g
herbata– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

7B. Dieta łatwostrawna

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

8. Dieta papkowata

Śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



29.01.2024, poniedziałek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



30.01.2024, wtorek

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z oliwą –
350ml (1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie serowo
ziołowym – 180g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z oliwą – 350ml
(1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie serowo ziołowym – 300g
(1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 150g
woda – 250ml
skyr naturalny – 300g (7)

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

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

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z oliwą – 350ml
(1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie serowo ziołowym – 80g
(1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 350g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 150g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa szpinakowa krem na kaszce z oliwą – 350ml
(1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie jogurtowym – 150g
(1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
Sałata z jogurtem – 200g (7)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z oliwą – 350ml
(1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie serowo ziołowym –
180g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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



30.01.2024, wtorek

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage– 40g (7)
szynka drobiowa – 30g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa szpinakowa na kaszce z oliwą– 250ml (1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie serowo ziołowym – 100g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 250g
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
sałatka ryżowa z kukurydzą, ciecierzycą i warzywami – 80g (4,7)
szynka wieprzowa gotowana – 40g
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

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

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

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage– 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
marchew do pochrupania – 50g
pomidor – 50g
herbata ziołowa – 250ml (7)

Obiad

Zupa szpinakowa krem na kaszce z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie jogurtowym – 150g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
Marchew gotowana – 200g (7)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 100g (7)
pomidor – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
marchew do pochrupania – 100g

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 200g
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 – 20g (7)
serek fromage– 70g (7)
szynka drobiowa – 40g
marchew do pochrupania – 50g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa szpinakowa krem na kaszce z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie jogurtowym – 150g (1,7,D)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G)
Sałata z jogurtem – 200g (7)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

Skyr waniliowy- 150g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2173,6
Białko [g] – 118,5
Tłuszcz [g] – 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 – 20g (7)
serek fromage– 70g (7)
szynka drobiowa – 40g (zmielona)
marchew do pochrupania – 50g (tarta)
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa szpinakowa krem na kaszce z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
Pierś z kurczaka w sosie jogurtowym – 150g (1,7,D)
(mielona)
Ziemniaki z wody z koperkiem – 250g (G) (puree)
Marchew gotowana – 200g (7)
woda – 250ml
banan – 150g

Kolacja

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

2 Kolacja

Mus owocowy – 300g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



30.01.2024, wtorek

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

Wykaz alergenów:

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

Sposób obróbki termicznej:

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



31.01.2024, środa

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 jarzynowa z ziemniakami z oliwą–
350ml (1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 150g
(1,7,9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą –
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
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)
skyr owocowy -150g (7)
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 300g (1,7,9,G)
ryż z koperkiem – 100g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
serek wiejski – 150g (7)

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą – 80g (3)
wędlina drobiowa – 100g
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 jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 80g (1,7,9,G)
ryż z koperkiem – 300g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
papryka – 80g
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
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 150g (1,7,9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 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 jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml
(1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 150g (1,7,9,G)
ryż brązowy z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna z warzywami i soczewicą – 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

31.01.2024, środa

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



31.01.2024, środa

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 jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 250ml (1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 100g (1,7,9,G)
ryż z koperkiem – 150g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
mandarynki – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 5g (7)
pasta jajeczna z warzywami z soczewicą – 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
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 150g (1,7,9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (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
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 150g (1,7,9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (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)
pomidorki koktajlowe – 60g
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
herbata – 250ml
marchewka do pochrupania – 120g (gotowana)

Obiad

zupa jarzynowa z ziemniakami z oliwą– 350ml (1,7,9,G)
gulasz drobiowy z warzywami – 150g (1,7,9,G)
ryż z koperkiem – 200g (G)
marchewka gotowana – 200g
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
serek fromage – 60g (7)
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)
wędlna drobiowa – 60g (zmielona)
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] – 327,6
Cukry proste [g] – 60
Sól [g] – 7



31.01.2024, 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