



## 11.02.2024, niedziela

### 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

Rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)  
Gulasz wieprzowy – 150g (1,G)  
kasza z koperkiem – 300g (G)  
buraczki z jabłkiem z oliwą – 200g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna z warzywami – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 5g  
papryka – 50g  
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

Rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)  
Gulasz wieprzowy – 300g (1,G)  
kasza z koperkiem – 100g (G)  
buraczki z jabłkiem z oliwą – 100g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna z warzywami – 80g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 5g  
papryka – 50g  
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

Rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)  
Gulasz wieprzowy – 80g (1,G)  
kasza z koperkiem – 350g (G)  
buraczki z jabłkiem z oliwą – 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  
pomidor – 60g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -  
250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 120g

#### Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)  
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,D)  
kasza z koperkiem – 350g (G)  
buraczki z jabłkiem z oliwą – 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

Rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)  
Gulasz wieprzowy – 180g (1,G)  
kasza z koperkiem – 250g (G)  
buraczki z jabłkiem z oliwą – 200g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
pasta jajeczna z warzywami – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g  
sałata – 5g  
papryka – 50g  
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

**11.02.2024, niedziela**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**11.02.2024, 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

Rosół z makaronem– 250ml (1,3,9,G)  
Gulasz wieprzowy – 100g (1,G)  
kasza z koperkiem – 200g (G)  
buraczki z jabłkiem z oliwą – 200g  
woda – 250ml  
mandarynki – 100g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 5g (7)  
pasta jajeczna z warzywami – 50g (3)  
wędlina drobiowa – 30g  
sałata – 5g  
papryka – 50g  
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 -40g  
pomidor – 60g (bez skórki)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka gotowana – 120g

#### Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)  
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,D)  
kasza z koperkiem – 350g (G)  
buraczki gotowane – 200g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
serek fromage – 80g (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  
pomidor – 60g  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 120g

#### Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)  
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,D)  
kasza z koperkiem – 350g (G)  
buraczki z jabłkiem z oliwą – 200g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
serek fromage – 80g (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 – 5g (7)  
wędlina drobiowa -60g (zmielona)  
pomidor – 60g (bez skórki)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
herbata – 250ml  
marchewka do pochrupania – 120g (tarta)

#### Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,3,9,G)  
Gulasz drobiowy duszony – 150g (1,D) (zmielone)  
kasza z koperkiem – 350g (G)  
buraczki gotowane – 200g  
woda – 250ml  
banan – 100g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
serek fromage – 80g (7)  
pasta jajeczna z warzywami bez majonezu– 50g (3)  
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)  
sałata – 10g  
marchew do pochrupania – 200g (tarta)  
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



**11.02.2024, 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



**12.02.2024, poniedziałek**

### 1. Dieta podstawowa

#### Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
serek fromage z rzodkiewką - 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
wątróbka z cebulką i jabłkiem – 150g (1,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
ogórek kiszony – 200g  
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)  
skyr owocowy – 150g

#### 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)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
wątróbka z cebulką i jabłkiem – 300g (1,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g  
ogórek kiszony – 100g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba wędzona – 100g (3)  
ogórek kiszony – 150g  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### 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)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
wątróbka z cebulką i jabłkiem – 80g (1,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
ogórek kiszony – 200g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo mieszane – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ogórek kiszony – 150g  
sałatka warzywna z makaronem – 150g (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 - 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
marchew gotowana – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 50g

#### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 60g (3)  
roszponka – 10g  
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

#### 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 - 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

#### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
wątróbka z cebulką i jabłkiem – 150g (1,S)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
ogórek kiszony – 200g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

#### Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
ryba wędzona – 60g (3)  
ogórek kiszony – 150g  
sałatka warzywna z makaronem brązowym – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr naturalny – 150g

#### 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

**12.02.2024, poniedziałek**

Jadłospis dla pacjentów programu  
pilotażowego "Dobry Posiłek"



**12.02.2024, poniedziałek**

## 6. Dieta ubogoenergetyczna

### Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
serek fromage z rzodkiewką - 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

### Obiad

zupa kapuśniak z białej kapusty z oliwą – 250ml (1,7,9,G)  
wątróbka z cebulką i jabłkiem – 100g (1,5)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 250g  
ogórek kiszony – 200g  
woda – 250ml  
mandarynki – 50g

### Kolacja

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

### 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 - 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
marchew gotowana – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 50g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 60g (3)  
roszponka – 10g  
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### 2 Kolacja

Marchewka gotowana – 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 - 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (7,9,G)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g  
marchew gotowana – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 50g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 10g (7)  
twaróg – 60g (3)  
roszponka – 10g  
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### 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 - 80g (7)  
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)  
pomidor – 40g  
sałata - 10g  
herbata owocowa – 250ml (G)

### Obiad

zupa krem marchewkowa z oliwą – 350ml (1,7,9,G)  
pierś duszona w sosie jogurtowym – 150g (7,9,G)  
(zmielona)  
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (puree)  
marchew gotowana – 200g  
woda – 250ml  
jabłko – 50g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)  
masło – 5g (7)  
twaróg – 60g (3)  
roszponka – 10g  
sałatka warzywna z makaronem – 120g (1,7)  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

### 2 Kolacja

Marchewka gotowana – 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



**12.02.2024, 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





**13.02.2024, wtorek**

**1. Dieta podstawowa**

**Śniadanie**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 60g  
ogórek konserwowy – 70g  
papryka – 50g  
pasta twarogowa z suszonymi  
pomidorami– 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką –  
350ml (9,G)  
Udko pieczone – 150g (P)  
Ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
Surówka z białej kapusty z oliwą – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 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 – 80g  
ogórek konserwowy – 70g  
papryka – 50g  
pasta twarogowa z suszonymi pomidorami– 80g  
(7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Udko pieczone – 300g (P)  
Ziemniaki z koperkiem – 100g (G)  
Surówka z białej kapusty z oliwą – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina drobiowa – 100g  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
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 – 50g  
pasta twarogowa z suszonymi pomidorami– 20g  
(7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Udko pieczone – 80g (P)  
Ziemniaki z koperkiem – 40g (G)  
Surówka z białej kapusty z oliwą – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
ser żółty – 20g (7)  
pomidor – 40g  
ogórek kiszony – 60g  
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  
sałata -10g  
pasta twarogowa z pietruszką– 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Udko duszone – 150g (D)  
Ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
Warzywa z wody z oliwą – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

**Kolacja**

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
ser biały – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g  
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 żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
wędlina – 60g  
ogórek konserwowy – 70g  
papryka – 50g  
pasta twarogowa z suszonymi pomidorami–  
80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

**Obiad**

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml  
(9,G)  
Udko pieczone – 150g (P)  
Ziemniaki z koperkiem – 250g (G)  
Surówka z białej kapusty z oliwą – 250g  
woda - 250ml  
pomarańcza – 100g

**Kolacja**

pieczywo żytnie – 120g (1)  
masło – 20g (7)  
ser żółty – 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 – 40g  
ogórek konserwowy – 70g  
papryka – 50g  
pasta twarogowa z suszonymi pomidorami – 40g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 250ml (9,G)  
Udko pieczone – 100g (P)  
Ziemniaki z koperkiem – 250g (G)  
Surówka z białej kapusty z oliwą – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)  
masło – 10g (7)  
ser żółty – 40g (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  
sałata -10g  
pasta twarogowa z pietruszką – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Udko duszone – 150g (D)  
Ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
Warzywa z wody z oliwą – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser biały – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g  
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  
sałata -10g  
pasta twarogowa z pietruszką – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Udko duszone – 150g (D)  
Ziemniaki z koperkiem – 300g (G)  
Warzywa z wody z oliwą – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
ser biały – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g  
pomidor – 60g  
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)  
sałata -10g  
pasta twarogowa z pietruszką – 80g (7)  
kawa zbożowa z mlekiem – 250ml (1,7)

### Obiad

Zupa rosolnik z zieloną pietruszką – 350ml (9,G)  
Udko duszone – 150g (D) (zmielone)  
Ziemniaki z koperkiem – 300g (G) (puree)  
Warzywa z wody z oliwą – 200g  
woda - 250ml  
banan – 150g

### Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 5g (7)  
ser biały – 50g (7)  
wędlina drobiowa – 60g (zmielona)  
pomidor – 60g  
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



**14.02.2024, środa**

**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 jarzynowa z oliwą – 350ml (9,G)  
łazanki z kapustą – 450g (1,3,S)  
surówka z marchewki – 150g  
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 – 10g (7)  
pasta drobiowo-jajeczna z warzywami - 200g (3)  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
skyr owocowy – 150g

**Obiad**

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (9,G)  
łazanki z mięsem mielonym i jarzynami – 450g  
(1,3,9,S)  
surówka z marchewki – 150g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
wędlina – 90g  
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 – 100g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
gruszka – 150g

**Obiad**

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (9,G)  
łazanki z kapustą – 450g (1,3,S)  
surówka z marchewki – 150g  
woda – 250ml

**Kolacja**

pieczywo mieszane – 140g (1)  
masło – 30g (7)  
roszponka z pomidorkami z pestkami dyni –  
100g  
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 - 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko – 150g

**Obiad**

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (9,G)  
łazanki z mięsem mielonym i jarzynami – 450g  
(1,3,9,D)  
surówka z marchewki – 150g  
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 jarzynowa z oliwą – 350ml (9,G)  
łazanki z mięsem mielonym i jarzynami – 450g  
(1,3,9,D)  
surówka z marchewki – 150g  
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



**14.02.2024, środa**

## 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 jarzynowa z oliwą – 250ml (9,G)  
łazanki z kapustą – 300g (1,3,S)  
surówka z marchewki – 150g  
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. wyzdzielanie soku żołądkowego

### Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)  
masło – 10g (7)  
pasta drobiowa z warzywami - 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
banan – 150g

### Obiad

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (9,G)  
łazanki z mięsem mielonym i jarzynami – 450g (1,3,9,D)  
marchew gotowana – 150g  
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 - 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko – 150g

### Obiad

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (9,G)  
łazanki z mięsem mielonym i jarzynami – 450g (1,3,9,D)  
surówka z marchewki – 150g  
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 - 80g  
sałata - 10g  
herbata – 250ml (G)  
jabłko – 150g (tarte)

### Obiad

zupa jarzynowa z oliwą – 350ml (9,G)  
łazanki z mięsem mielonym i jarzynami – 450g (1,3,9,D)  
marchew gotowana – 150g  
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



**14.02.2024, 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