



26.04.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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 ogórkowa z oliwą – 350ml (7,9,G)
smażona ryba– 150g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty– 60g (7)
ogórek kiszony– 150g
sałatka jajeczna z chrzanem – 100g
(3,9,G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jogurt owocowy – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2199,8
Białko [g] – 109,1
Tłuszcz [g] – 70,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 279,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek fromage z rzodkiewką - 160g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml
(1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa ogórkowa z oliwą – 350ml (7,9,G)
smażona ryba– 300g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
sałatka jajeczna z chrzanem – 150g (3,9,G)
ogórek kiszony– 150g
herbata – 250ml (G)
jogurt naturalny – 100g (7)

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 ogórkowa z oliwą – 350ml (7,9,G)
smażona ryba– 80g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ogórek kiszony– 150g
serek topiony– 100g (7)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

marchewka – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -
250ml (1)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (7,G)
gotowana ryba w sosie koperkowym – 200g
(1,3,4,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
marchewka gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek wiejski– 200g (7)
roszponka– 10g
kisiel owocowy – 200g (G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jogurt owocowy – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2171,4
Białko [g] – 99,3
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 ogórkowa z oliwą – 350ml (7,9,G)
smażona ryba– 150g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty– 60g (7)
ogórek kiszony– 150g
sałatka jajeczna z chrzanem – 100g (3,9,G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (7)
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

26.04.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



26.04.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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 ogórkowa z oliwą – 250ml (7,9,G)
smażona ryba– 100g (1,3,4,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
surówka z kapusty kiszzonej – 150g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty– 40g (7)
ogórek kiszony– 150g
sałatka jajeczna z chrzanem – 60g (3,9,G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jogurt owocowy – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1712,3
Białko [g] – 91,5
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 – 20g (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (7,G)
gotowana ryba w sosie koperkowym – 200g
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
marchewka gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski– 200g (7)
roszponka– 10g
kisiel owocowy – 200g (G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jogurt owocowy – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4
Białko [g] – 99,3
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 – 20g (7)
serek fromage z koperkiem - 80g (7)
zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 250ml (1)
pomidor – 40g
sałata - 10g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (7,G)
gotowana ryba w sosie koperkowym – 200g
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
marchewka gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski– 200g (7)
roszponka– 10g
kisiel owocowy – 200g (G)
herbata – 250ml (G)

2 Kolacja

jogurt owocowy – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2211,4
Białko [g] – 99,3
Tłuszcz [g] – 52,7
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 337,3
Cukry proste [g] – 59
Sól [g] – 7

8. Dieta papkowata

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie

Kleik ryżowy mleczny z masłem – 400g (7)
Banan dojrzały – 100g
herbata owocowa – 250ml (G)

Obiad

zupa ziemniaczana z oliwą – 350ml (7,G)
gotowana ryba w sosie koperkowym – 200g (zmielone)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
marchewka gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
mus owocowy – 100g

Kolacja

Kaszotto z pomidorami – 250g (1,7,9,G) (zmielone)
herbata – 250ml (G)
kisiel owocowy – 200g (G)

2 Kolacja

jogurt owocowy – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1411,4
Białko [g] – 84,1
Tłuszcz [g] – 42,6
NKT [g] – 14,9
Węglowodany [g] – 233,8
Cukry proste [g] – 49,5
Sól [g] – 5,9



26.04.2024, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



27.04.2024, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
szynka drobiowa – 40g
majonez – 5g (3,10)
sałata – 10g
papryka – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa porowa z ziemniakami i oliwką–
350ml (7,9,G)
Gulasz z cukinii i kurczakiem – 200g
(1,7,D)
kasza z pietruszką – 200g (G)
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy
– 100g
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski – 100g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 100g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
papryka – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa porowa z ziemniakami i oliwką– 350ml
(7,9,G)
Gulasz z cukinii i kurczakiem – 300g (1,7,D)
kasza z pietruszką – 100g (G)
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski – 200g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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
papryka – 70g
dżem – 60g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa porowa z ziemniakami i oliwką– 350ml
(7,9,G)
Gulasz z cukinii i kurczakiem – 100g (1,7,D)
kasza z pietruszką – 300g (G)
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

wafle ryżowe – 100g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłusz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą– 350ml (9,G)
Lekki gulasz warzywny z kurczakiem – 150g
(1,7,G)
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 100g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
serek fromage – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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)
jajko gotowane – 50g (3,G)
majonez – 5g (3,10)
szynka drobiowa – 60g
sałata – 10g
papryka – 70g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa porowa z ziemniakami i oliwką– 350ml
(7,9,G)
Gulasz z cukinii i kurczakiem – 250g (1,7,D)
kasza z pietruszką – 150g (G)
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski – 100g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g
ogórek kiszony – 60g
herbata owocowa– 250ml

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

27.04.2024, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



27.04.2024, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 50g (3,G)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
papryka – 70g
dżem – 20g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa porowa z ziemniakami i oliwką – 250ml (7,9,G)
Gulasz z cukinii i kurczakiem – 150g (1,7,D)
kasza z pietruszką – 10g (G)
surówka z marchewki z dodatkiem oliwy – 100g
woda – 250ml
pomarańcza – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
serek wiejski – 70g (7)
wędlina drobiowa – 40g
pomidor – 40g
ogórek – 60g
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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 – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą – 350ml (9,G)
Lekki gulasz warzywny z kurczakiem – 150g (1,7,G)
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 100g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage – 50g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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 – 80g (7)
szynka drobiowa – 40g
sałata – 10g
pomidor bez skórki – 70g
dżem – 30g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą – 350ml (9,G)
Lekki gulasz warzywny z kurczakiem – 150g (1,7,G)
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 100g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek wiejski – 100g (7)
wędlina drobiowa – 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie

Serek wiejski – 200g (7)
Dżem – 40g
Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku)
Mleko – 100g (7)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa z oliwą – 350ml (9,G)
Lekki gulasz warzywny z kurczakiem – 150g (1,7,G)
(zmielony)
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)
Warzywa z wody – 100g (G)
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7)
herbata owocowa – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1507
Białko [g] – 78
Tłuszcz [g] – 45
NKT [g] – 11
Węglowodany [g] – 254,4
Cukry proste [g] – 65
Sól [g] – 6,4



27.04.2024, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



28.04.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy–
350ml (1,9,G)
Kotlet schabowy – 150g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie–
200g (7)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta z dorsza – 60g (4,G)
ser żółty – 40g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków –
120g (7)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

kefir – 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 (7)
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,9,G)
Kotlet schabowy – 300g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 100g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 150g
(7)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta z dorsza – 60g (4,G)
twaróg – 70g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Serek wiejski – 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
(1,9,G)
Kotlet schabowy – 80g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 400g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 150g
(7)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina drobiowa – 20g
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 – 100g (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,9,G)
Gulasz drobiowy w sosie koperkowym – 200g
(1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 100g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
pasta z dorsza – 60g (4,G)
wędlina drobiowa – 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 – 100g (7)
sałata – 10g
ogórek konserwowy – 100g
herbata – 250ml

Obiad

Rosół z makaronem brązowym z dodatkiem
oliwy– 350ml (1,9,G)
Kotlet schabowy – 200g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 200g
(7)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta z dorsza – 60g (4,G)
ser żółty – 40g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

kefir – 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

28.04.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



28.04.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

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

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 250ml (1,9,G)
Kotlet schabowy – 100g (1,3,S)
ziemniaki z wody z koperkiem – 200g (G)
sałatka z ogórka i rzodkiewki na jogurcie– 200g (7)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
pasta z dorsza – 60g (4,G)
ser żółty – 20g (7)
sałatka z sałaty, fety i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

kefir – 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 – 100g (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata – 250ml

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 100g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta z dorsza – 60g (4,G)
wędlina drobiowa– 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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 – 100g (7)
sałata – 10g
pomidor – 80g
herbata – 250ml

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G)
warzywa z wody – 100g (G)
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta z dorsza – 60g (4,G)
wędlina drobiowa– 40g (7)
sałatka z sałaty, mozzarelli i pomidorków – 120g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (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

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie

Kaszka zbożowa mleczna – 400g (1,7,G)
herbata – 250ml

Obiad

Rosół z makaronem z dodatkiem oliwy– 350ml (1,9,G)
Gulasz drobiowy w sosie koperkowym – 200g (1,7,G)
(zmielony)
ziemniaki z wody z koperkiem – 300g (G) (puree)
warzywa z wody – 100g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g (P)

Kolacja

Serek homogenizowany – 200g (7)
Marchew gotowana – 150g (G)
Chleb pszenny – 90g (1) (maczany w mleku)
Mleko – 100g (1)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny – 100g (7)
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1563,2
Białko [g] – 89,8
Tłuszcz [g] – 49,3
NKT [g] – 14,1
Węglowodany [g] – 262,6
Cukry proste [g] – 49
Sól [g] – 5



28.04.2024, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



29.04.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina drobiowa - 60g
sałata – 10g
rzodkiewka – 40g
ser żółty – 60g (7)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński z dodatkiem oliwy–
350ml (1,7,9,G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 220g
(1,7,D)
Ryż z koperkiem – 200g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem - 50g
wędlina – 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)
wędlina drobiowa - 100g
sałata – 10g
rzodkiewka – 40g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,7,9,G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 320g (1,7,D)
Ryż z koperkiem – 100g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
dżem - 50g
twaróg – 60g (7)
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 – 30g (7)
sałata – 10g
rzodkiewka – 40g
ser żółty – 60g (7)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,7,9,G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 120g (1,7,D)
Ryż z koperkiem – 300g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 20g (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)
wędlina drobiowa - 60g
sałata – 10g
twarożek klasyczny– 60g (7)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Zupa owocowa– 350ml (G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 120g (1,7,G)
Ryż z koperkiem – 200g (G)
Marchew gotowana – 100g (G)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)
serek fromage – 60g (7)
pomidor – 40g (bez skórki)
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)
wędlina drobiowa - 60g
sałata – 10g
rzodkiewka – 40g
ser żółty – 60g (7)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński z dodatkiem oliwy– 350ml
(1,7,9,G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 220g (1,7,D)
Ryż brązowy z koperkiem – 200g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo żytnie – 90g (1)
masło – 20g (7)
serek fromage - 60g (7)
wędlina – 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

29.04.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



29.04.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa - 40g
sałata – 10g
rzodkiewka – 40g
ser żółty – 40g (7)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Barszcz ukraiński z dodatkiem oliwy– 250ml (1,7,9,G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 140g (1,7,D)
Ryż z koperkiem – 150g (G)
Surówka z ogórka kiszzonego – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
dżem - 25g
wędlina – 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)
wędlina drobiowa - 40g
sałata – 10g
twarożek klasyczny– 60g (7)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Zupa owocowa– 350ml (G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 120g (1,7,G)
Ryż z koperkiem – 200g (G)
Marchew gotowana – 100g (G)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 20g (7)
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)
serek fromage – 60g (7)
pomidor – 40g (bez skórki)
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)
wędlina drobiowa - 60g
sałata – 10g
twarożek klasyczny– 60g (7)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

Obiad

Zupa owocowa– 350ml (G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 120g (1,7,G)
Ryż z koperkiem – 200g (G)
Marchew gotowana – 100g (G)
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 20g (7)
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)
serek fromage – 60g (7)
pomidor – 40g (bez skórki)
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

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie

Galaretka owocowa – 400g (G)
jogurt naturalny – 200g (7)

Obiad

Zupa owocowa– 350ml (G)
Potrawka z kurczaka z sosem – 120g (1,7,G) (zmielona)
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g (G)
Marchew gotowana – 100g (G)
woda – 250ml

Kolacja

Biszkopty – 80g (1) (maczane w mleku)
Mleko – 100g (7)
koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7)
herbata– 250ml

2 Kolacja

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1552,1
Białko [g] – 98,5
Tłuszcz [g] – 52
NKT [g] – 12,8
Węglowodany [g] – 227,6
Cukry proste [g] – 62
Sól [g] – 4,2



29.04.2024, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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



30.04.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3)
szynka drobiowa – 40g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą – 350ml (1,7,9,G)
Kopytka w sosie pieczarkowym – 450g (1,G)
Surówka z selera – 150g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 20g (7)
szynka drobiowa – 60g
ser żółty – 60g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g
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)
twaróg – 80g (7)
szynka drobiowa – 100g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą – 350ml (1,7,9,G)
Jajko sadzone – 150g (3,S)
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 200g (G)
Surówka z selera – 150g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 120g (1)
masło – 10g (7)
szynka drobiowa – 100g
ser żółty – 30g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Serek wiejski – 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)
serek fromage – 40g (7)
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą – 350ml (1,7,9,G)
Kopytka w sosie pieczarkowym – 450g (1,G)
Surówka z selera – 150g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 140g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 60g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml
banan – 100g

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

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

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (9,G)
Kopytka z jogurtem – 450g (1,7,G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 5g (7)
twaróg – 60g (7)
dżem – 50g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Mus owocowy – 100g
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 jarzynowa z soczewicą – 350ml (1,7,9,G)
Jajko sadzone – 100g (3,S)
Ziemniaki gotowane z koperkiem – 250g (G)
Surówka z selera – 150g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo żytnie – 120g (1)
masło – 20g (7)
szynka drobiowa – 60g
ser żółty – 60g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupania – 200g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

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



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Szamotułach

30.04.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"



30.04.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 50g (3)
szynka drobiowa – 20g
rzodkiewka – 30g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą – 250ml (1,7,9,G)
Kopytka w sosie pieczarkowym – 300g (1,G)
Surówka z selera – 150g (9)
woda – 250ml
jabłko – 150g

Kolacja

pieczywo mieszane – 60g (1)
masło – 10g (7)
szynka drobiowa – 40g
ser żółty – 40g (7)
sałata – 10g
papryka – 50g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

marchew do pochrupiania – 100g
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
pomidor – 50g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (9,G)
Kopytka z jogurtem – 450g (1,7,G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
dżem – 50g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Mus owocowy – 100g
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
pomidor – 50g (bez skórki)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą – 250ml (1,7,9,G)
Kopytka z jogurtem – 450g (1,7,G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
dżem – 50g
sałata – 10g
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Mus owocowy – 100g
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

*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie

Śniadanie

Kaszka manna mleczna owocowa – 400g (1,7,G)
kawa z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (9,G)
Kopytka z jogurtem – 450g (1,7,G)
Marchew gotowana – 150g (G)
woda – 250ml
jabłko pieczone – 150g

Kolacja

Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g (7)
Biszkopty – 60g (1)
herbata (napar ziołowy) – 250ml

2 Kolacja

Mus owocowy – 100g
woda – 250ml

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 1645,3
Białko [g] – 94,2
Tłuszcz [g] – 45,2
NKT [g] – 13,8
Węglowodany [g] – 242,3
Cukry proste [g] – 65
Sól [g] – 4



30.04.2024, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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