

11.12.2025, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (7)
parówka – 80g
sałata – 5g
pomidor – 70g
kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa pieczarkowa – 350ml (1,7,9) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowana sztuka kurczaka w sosie
pietruszkowym – 200g (1,7) G
Surówka z białej kapusty z dodatkiem
oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
wędlina – 60g
ogórek– 40g
papryka – 60g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Maślanka – 200g (7)

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 pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
serek topiony – 50g (7)
parówka – 80g
sałata – 5g
pomidor – 70g
kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa koperkowa– 350ml (1,7,9) G
Ziemniaki z wody – 100g G
Gotowana sztuka kurczaka w sosie
pietruszkowym – 400g (1,7) G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 100g (7)
wędlina – 60g
ogórek– 40g
papryka – 60g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Maślanka – 200g (7)

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 pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
serek topiony – 10g (7)
miód – 60g
sałata – 5g
pomidor – 70g
kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa koperkowa– 350ml (1,7,9) G
Ziemniaki z wody – 400g G
Gotowana sztuka kurczaka w sosie
pietruszkowym – 80g (1,7) G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 10g (7)
dżem – 70g
ogórek– 40g
papryka – 60g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Kisiel – 200g

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 – 10g (7)
jabłko gotowane – 200g
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa koperkowa– 350ml (1,7,9) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowana sztuka kurczaka w sosie
pietruszkowym – 200g (1,7) G
Gotowana marchewka – 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Maślanka – 200g (7)

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 razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (7)
parówka – 80g
sałata – 5g
pomidor – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa pieczarkowa – 350ml (1,7,9) G
Ziemniaki z wody – 150g G
Gotowana sztuka kurczaka w sosie
pietruszkowym – 200g (1,7) G
Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
wędlina – 60g
ogórek– 40g
papryka – 60g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Maślanka naturalna – 200g (7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 252,9
Cukry proste [g] – 57,3
Sól [g] – 4,5

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wyzdzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata *dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) serek topiony – 20g (7) parówka – 80g sałata – 5g pomidor – 70g kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) jabłko gotowane – 200g serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 50g (7) parówka – 80g sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie Serek wiejski – 200g (7) Dżem – 40g Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku) Mleko – 100g (7) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad Zupa pieczarkowa – 250ml (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 200g G Gotowana sztuka kurczaka w sosie pietruszkowym – 120g (1,7) G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml	Obiad Zupa koperkowa– 350ml (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowana sztuka kurczaka w sosie pietruszkowym – 200g (1,7) G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa koperkowa– 350ml (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowana sztuka kurczaka w sosie pietruszkowym – 200g (1,7) G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa koperkowa– 350ml (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 300g G (pure) Gotowana sztuka kurczaka w sosie pietruszkowym – 200g (1,7) G (zmielona) Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 40g (7) wędlina – 30g ogórek– 40g papryka – 60g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g twaróg – 60g (7) pomidor – 120g(bez skórki) marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7) wędlina – 60g ogórek– 40g papryka – 60g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7) herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Maślanka – 200g (7)	2 Kolacja Maślanka – 200g (7)	2 Kolacja Maślanka – 200g (7)	2 Kolacja Maślanka – 200g (7)
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	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	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	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



12.12.2025, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy – 60g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa brokułowa– 350g (7,9) G
Ryba smażona panierowana – 200g
(1,3,4,7) S
Ziemniaki pure – 300g G
Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem
oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 60g
ser żółty – 70g (7)
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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 pszenno-żytnie – 120g
masło – 10g (7)
serek kanapkowy – 60g
jajko gotowane – 100g (3,G)
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa owocowa – 350g G
Gotowana ryba w sosie lekkim szpinakowym –
400g (1,4,7) G
Ziemniaki pure – 100g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 100g
ser żółty – 70g (7)
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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 pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
serek kanapkowy – 20g
miód – 60g
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa owocowa – 350g G
Gotowana ryba w sosie lekkim szpinakowym –
80g (1,4,7) G
Ziemniaki pure – 400g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 10g (7)
dżem – 60g
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Kisiel – 200g (G)

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 – 10g (7)
serek kanapkowy – 60g
pasta z białek jaj – 40g (3,7,G)
sałata – 5g
pomidor – 80g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa owocowa – 350g G
Gotowana ryba w sosie lekkim szpinakowym –
200g (1,4,7) G
Ziemniaki pure – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 60g
twarożek z warzywami – 60g (7)
pomidor – 80g (bez skórki)
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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 razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek kanapkowy – 60g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa brokułowa– 350g (7,9) G
Gotowana ryba w sosie lekkim szpinakowym –
200g (1,4,7) G
Ziemniaki z wody – 150g
Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 35g
ser żółty – 70g (7)
sałata – 5g
ogórek – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2151,6
Białko [g] – 112,9
Tłuszcz [g] – 72,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 259,4
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

12.12.2025, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) wędlina – 30g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g pasta z białek jaj – 40g (3,7,G) sałata – 5g pomidor – 80g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g jajko gotowane – 50g (3,G) sałata – 5g pomidor – 80g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie *dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie Kaszka zbożowa mleczna – 400g (1,7,G) herbata bez cukru – 250ml
Obiad Zupa brokułowa– 250g (7,9) G Ryba smażona panierowana – 120g (1,3,4,7) S Ziemniaki pure – 200g G Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml jabłko – 100g	Obiad Zupa owocowa – 350g G Gotowana ryba w sosie lekkim szpinakowym – 200g (1,4,7) G Ziemniaki pure – 300g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml banan – 100g	Obiad Zupa brokułowa– 350g (7,9) G Gotowana ryba w sosie lekkim szpinakowym – 200g (1,4,7) G Ziemniaki pure – 300g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml banan – 100g	Obiad Zupa owocowa – 350g G Gotowana ryba w sosie lekkim szpinakowym – 200g (1,4,7) G (zmielona) Ziemniaki pure – 300g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml banan – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) dżem – 40g ser żółty – 40g (7) sałata – 5g ogórek – 70g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) dżem – 60g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) dżem – 60g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru – 250ml	Kolacja Serek homogenizowany – 200g (7) Marchew gotowana – 150g (G) Chleb pszenny – 90g (1) (maczany w mleku) Mleko – 100g (1) herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Jogurt – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt – 100g (7)
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	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	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	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

13.12.2025, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenno-żytnie – 60g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 70g (7)
wędlina – 60g
sałata – 5g
papryka – 70g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2. Dieta wysokobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
Pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
masło – 10g (7)
ser żółty – 70g (7)
wędlina – 90g
sałata – 5g
papryka – 70g
herbata bez cukru – 250ml (G)

3. Dieta niskobiałkowa

Śniadanie

Pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 10g (7)
wędlina – 10g
sałata – 5g
papryka – 70g
herbata bez cukru – 250ml (G)

4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G)
pieczywo pszenne – 90g (1)
masło – 5g (7)
dżem– 80g
serek grani – 70g (7)
sałata – 5g
herbata bez cukru – 250ml (G)

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 70g (7)
wędlina – 60g
sałata – 5g
papryka – 70g
herbata bez cukru – 250ml (G)

Obiad

Zupa krupnik – 350ml (1,7,9)G
Pieczona sztuka kurczaka z warzywami i sosem – 200g (1,7) P
Ziemniaki z koperkiem – 300g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Obiad

Zupa krupnik – 350ml (1,7,9)G
Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 400g (1,7) G
Ziemniaki z koperkiem – 100g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Obiad

Zupa krupnik – 350ml (1,7,9)G
Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 80g (1,7) G
Ziemniaki z koperkiem – 400g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9)G
Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z koperkiem – 300g G
Gotowane warzywa– 200g G
Banan – 100g
woda – 250ml

Obiad

Zupa krupnik – 350ml (1,7,9)G
Pieczona sztuka kurczaka z warzywami i sosem – 200g (1,7) P
Ziemniaki z koperkiem – 150g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G
jabłko – 100g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
kanapkowa pasta z fasoli – 50g
ogórek – 60g
pomidor – 40g
woda– 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 90g
kanapkowa pasta z fasoli – 50g
ogórek – 60g
pomidor – 40g
woda– 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
kanapkowa pasta z fasoli – 10g
ogórek – 60g
pomidor – 40g
woda– 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 70g
serek kanapkowy – 60g (7)
sałata z pomidorkami bez skórki – 100g
woda– 250ml

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
kanapkowa pasta z fasoli – 50g
ogórek – 60g
pomidor – 40g
woda – 250ml

2 Kolacja

Serek homo – 150g (7)

2 Kolacja

Serek homo – 150g (7)

2 Kolacja

Banan – 100g

2 Kolacja

Serek homo – 150g (7)

2 Kolacja

Serek homogenizowany naturalny– 150g (7)

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

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

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

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

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2169,7
Białko [g] – 114,9
Tłuszcz [g] – 71,8
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 261,9
Cukry proste [g] – 59,8
Sól [g] – 4,5

13.12.2025, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) ser żółty – 30g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 70g herbata bez cukru – 250ml (G)	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło – 10g (7) dżem– 80g serek grani – 70g (7) sałata – 5g herbata bez cukru – 250ml (G)	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło – 10g (7) ser żółty – 70g (7) wędlina – 60g sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru – 250ml (G)	Śniadanie *dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie Kaszka mleczna z masłem – 400g (1,7,G) herbata bez cukru – 250ml (G)
Obiad Zupa krupnik – 250ml (1,7,9)G Pieczona sztuka kurczaka z warzywami i sosem – 120g (1,7) P Ziemniaki z koperkiem – 200g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G Banan – 150g woda – 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9)G Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z koperkiem – 300g G Gotowane warzywa– 200g G Banan – 100g woda – 250ml	Obiad Zupa krupnik – 350ml (1,7,9)G Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z koperkiem – 300g G Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G Banan – 100g woda – 250ml	Obiad Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9)G Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie śmietanowym – 200g (1,7) G (zmielona) Ziemniaki z koperkiem – 300g G (pure) Gotowane warzywa– 200g G Banan – 100g woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) wędlina – 30g kanapkowa pasta z fasoli – 20g ogórek – 60g pomidor – 40g woda – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g serek kanapkowy – 60g (7) sałata z pomidorkami bez skórki – 100g woda– 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) jajko gotowane – 50g (7) wędlina – 60g sałata z pomidorkami bez skórki – 100g woda– 250ml	Kolacja Kleik ryżowy – 400ml (7,9,G) chleb pszenny – 100g (1) (maczany w mleku) mleko – 250g (7) woda– 250ml
2 Kolacja Serek homo – 150g (7)	2 Kolacja Serek homo – 150g (7)	2 Kolacja Serek homo – 150g (7)	2 Kolacja Serek homo – 150g (7)
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	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	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	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1642,5 Białko [g] – 87,4 Tłuszcz [g] – 61 NKT [g] – 15 Węglowodany [g] – 236 Cukry proste [g] – 44 Sól [g] – 6,5

14.09.2025, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa	2. Dieta wysokobiałkowa	3. Dieta niskobiałkowa	4. Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszcz.	5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1) masło – 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 70g sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1) masło – 30g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 10g (3,7) serek topiony – 10g (7) sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7) delikatna pasta z białka jaj z warzywami – 35g (3,G) sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Smażony kotlet schabowy – 200g (1,3,7) S Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowym – 400g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Obiad Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowym – 80g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Obiad Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Obiad Rosół z makaronem brązowym– 350g (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g G Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g ser żółty – 60g (7) pomidor – 70g sałata – 5g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 90g ser żółty – 60g (7) pomidor – 70g sałata – 5g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1) masło – 30g (7) wędlina – 10g ser żółty – 10g (7) pomidor – 70g sałata – 5g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) miód – 70g twaróg – 60g (7) pomidor – 120g(bez skórki) marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g ser żółty – 60g (7) pomidor – 70g sałata – 5g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Kefir – 200g (7)	2 Kolacja Kefir – 200g (7)	2 Kolacja Jabłko – 100g	2 Kolacja Kefir – 200g (7)	2 Kolacja Kefir naturalny– 200g (7)
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	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	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	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	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8 Białko [g] – 108,5 Tłuszcz [g] – 71,4 NKT [g] – 19,8 Węglowodany [g] – 252,9 Cukry proste [g] – 57,3 Sól [g] – 4,5

14.09.2025, niedziela

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 20g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 20g sałata – 5g papryka – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7) delikatna pasta z białka jaj z warzywami – 35g (3,G) sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 50g (3,7) serek topiony – 20g (7) wędlina – 30g sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie Serek wiejski – 200g (7) Dżem – 40g Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku) Mleko – 100g (7) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Smażony kotlet schabowy – 120g (1,3,7) S Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Obiad Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml	Obiad Rosół z makaronem – 350g (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie cukiniowym – 200g (1,7) G (zmielona) Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G (pure) Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) wędlina – 40g ser żółty – 30g (7) pomidor – 70g sałata – 5g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) dżem – 70g twaróg – 60g (7) pomidor – 120g(bez skórki) marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g ser żółty – 60g (7) pomidor – 70g sałata – 5g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7) herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Kefir – 200g (7)	2 Kolacja Kefir – 200g (7)	2 Kolacja Kefir – 200g (7)	2 Kolacja Kefir – 200g (7)
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	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	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	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



1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
dżem – 20g
serek kanapkowy – 30g (7)
pomidor –50g
ogórek – 40g
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru –
250ml (1,7)

Obiad

Zupa szczawiowa– 350ml (1,7,9)G
Gotowany gulasz z indyka z
pomidorami – 200g G
Kasza gryczana – 200g G
Surówka z buraczków gotowanych z
dodatkiem oleju rzepakowego - 200g G
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
galart z kurczakiem – 100g
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata – 5g
papryka – 80g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

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 pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 1000g
dżem – 20g
serek kanapkowy – 30g (7)
pomidor –50g
ogórek – 40g
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z pomidorami – 400g G
Ziemniaki z wody – 100g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko gotowane – 100g G

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
galart z kurczakiem – 200g
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata – 5g
papryka – 80g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

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 pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
wędlina – 10g
dżem – 50g
serek kanapkowy – 10g (7)
pomidor –50g
ogórek – 40g
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml
(1,7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z pomidorami – 80g G
Ziemniaki z wody – 400g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko gotowane – 100g G

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
galart z kurczakiem – 40g
serek kanapkowy – 10g (7)
sałata – 5g
papryka – 80g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Banan – 150g

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 – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa -80g
serek wiejski – 80g (7)
pomidor – 60g (bez skórki)
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml
(1,7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Gotowany gulasz z indyka z pomidorami – 200g
G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko gotowane – 100g G

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 60g
pasta twarogowa z warzywami – 45g (G)
sałata – 5g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

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 razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 80g
serek kanapkowy – 50g (7)
pomidor –50g
ogórek – 40g
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml
(1,7)

Obiad

Zupa szczawiowa– 350ml (1,7,9)G
Gotowany gulasz z indyka z pomidorami – 200g
G
Kasza gryczana – 150g G
Surówka z buraczków surowych z dodatkiem
oleju rzepakowego - 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
galart z kurczakiem – 100g
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata – 5g
papryka – 80g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Kefir naturalny – 200g (7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2129,1
Białko [g] – 112,4
Tłuszcz [g] – 68,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 251,4
Cukry proste [g] – 56,8
Sól [g] – 4,5

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
*dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie			
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) wędlina – 30g dżem – 20g serek kanapkowy – 20g (7) pomidor –50g ogórek – 40g kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina drobiowa -80g serek wiejski – 80g (7) pomidor – 60g (bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 80g dżem – 20g serek kanapkowy – 30g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 450g (1,7,G) kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7)
Obiad Zupa szczawiowa– 250ml (1,7,9)G Gotowany gulasz z indyka z pomidorami – 120g G Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego - 200g G woda – 250ml jabłko – 100g	Obiad Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka z pomidorami – 200g G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml jabłko gotowane – 100g G	Obiad Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka z pomidorami – 200g G Kasza kus kus – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego - 200g G woda – 250ml jabłko gotowane – 100g G	Obiad Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Gotowany gulasz z indyka z pomidorami – 200g G (zmielony) Ziemniaki z wody – 300g G (pure) Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml jabłko gotowane – 100g G
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) galart z kurczakiem – 50g serek kanapkowy – 30g (7) sałata – 5g papryka – 80g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) dżem – 60g pasta twarogowa z warzywami – 45g (G) sałata – 5g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) galart z kurczakiem – 100g serek kanapkowy – 50g (7) sałata – 5g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja jogurt owocowy – 300g (7) Biszkopty – 50g (1) herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)
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	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	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	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1553,6 Białko [g] – 69,5 Tłuszcz [g] – 49,4 NKT [g] – 11,8 Węglowodany [g] – 227,6 Cukry proste [g] – 45 Sól [g] – 5

16.12.2025, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa**Śniadanie**

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką – 70g (7)
wędlina – 80g
papryka – 70g
rzodkiewka – 10g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (1,7,9) G
Ziemniaki pure z koperkiem – 300g G
Smażona sztuka mięsa wieprzowego z pieczarkami – 200g S
Surówka z ogórków kiszonych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 50g
ser żółty – 70g (7)
pomidor – 80g
sałata – 5g
Herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jabłko – 150g

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2174,6
Białko [g] – 92,3
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 pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z rzodkiewką – 100g (7)
wędlina – 80g
papryka – 70g
rzodkiewka – 10g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym – 400g (7) G
Ziemniaki pure z koperkiem – 100g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
ser żółty – 70g (7)
pomidor – 80g
sałata – 5g
Herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek wiejski – 200g (7)

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 pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
twarożek z rzodkiewką – 10g (7)
wędlina – 10g
papryka – 70g
rzodkiewka – 10g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym – 80g (7) G
Ziemniaki pure z koperkiem – 400g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasztet – 10g
ser żółty – 10g (7)
pomidor – 80g
sałata – 5g
Herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jabłko – 150g

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2148,9
Białko [g] – 69
Tłuszcz [g] – 81,8
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 – 10g (7)
miód -60g
sałata – 5g
wędlina – 80g
herbata bez cukru – 250ml

Obiad

Zupa koperkowa – 350ml (7) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym – 200g (7) G
Ziemniaki pure z koperkiem – 300g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
delikatna pasta drobiowa– 40g (7,9)
wędlina – 80g
pomidor bez skórki – 80g
sałata – 5g
Herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jabłko gotowane – 150g G

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 razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z rzodkiewką – 70g (7)
wędlina – 80g
papryka – 70g
rzodkiewka – 10g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa – 350ml (1,7,9) G
Ziemniaki z koperkiem – 150g G
Smażona sztuka mięsa wieprzowego z pieczarkami – 200g S
Surówka z ogórków kiszonych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 50g
ser żółty – 70g (7)
pomidor – 80g
sałata – 5g
Herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek wiejski – 200g (7)

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

16.12.2025, wtorek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata *dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) twarożek z rzodkiewką – 30g (7) wędlina – 40g papryka – 70g rzodkiewka – 10g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) miód -60g sałata – 5g wędlina – 80g herbata bez cukru – 250ml	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twarożek z rzodkiewką – 70g (7) wędlina – 80g pomidor bez skórki – 80g sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) (maczany w mleku) mleko - 100g (7) serek grani – 200g (7) pomidor – 60g (bez skórki) kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7)
Obiad Zupa kalafiorowa – 250ml (1,7,9) G Ziemniaki pure z koperkiem – 200g G Smażona sztuka mięsa wieprzowego z pieczarkami – 120g S Surówka z ogórków kiszonych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 350ml (7) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym – 200g (7) G Ziemniaki pure z koperkiem – 300g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa kalafiorowa – 350ml (1,7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym – 200g (7) G Ziemniaki pure z koperkiem – 300g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 350ml (7) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie marchewkowym – 200g (7) G (zmielona) Ziemniaki pure z koperkiem – 300g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) pasztet – 20g ser żółty – 40g (7) pomidor – 80g sałata – 5g Herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) delikatna pasta drobiowa– 40g (7,9) wędlina – 80g pomidor bez skórki – 80g sałata – 5g Herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) delikatna pasta drobiowa– 40g (7,9) wędlina – 70g pomidor bez skórki – 80g sałata – 5g Herbata bez cukru – 250ml	Kolacja Ryz z jabłkami – 300g (7,G) Herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Jabłko – 150g	2 Kolacja Jabłko gotowane – 150g G	2 Kolacja Jabłko gotowane – 150g G	2 Kolacja Jabłko gotowane – 150g G
Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1711,2 Białko [g] – 84,9 Tłuszcz [g] – 59,8 NKT [g] – 17,2 Węglowodany [g] – 206,2 Cukry proste [g] – 46 Sól [g] – 4,4	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	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	Podsumowanie dnia Wartość energetyczna [kcal] – 1774,7 Białko [g] – 97,1 Tłuszcz [g] – 42,4 NKT [g] – 12,1 Węglowodany [g] – 284,8 Cukry proste [g] – 62 Sól [g] – 6

17.12.2025, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3) G
wędlina – 30g
serek kanapkowy – 30g (7)
Ogórek – 40g
Papryka – 60g
Kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Kapuśniak – 350g (9) G
Wege lecco – 200g G
Ryż brązowy – 200g G
Banan – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
kanapkowa pasta z ciecierzycy z
dodatkiem oleju słonecznikowego – 50g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Budyń z sokiem – 250g (7) G

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 pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
jajko gotowane – 100g (3) G
wędlina – 30g
serek kanapkowy – 30g (7)
Ogórek – 40g
Papryka – 60g
Kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G
Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie
pomidorowym – 400g G
Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G
Gotowana marchewka– 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 90g
kanapkowa pasta z ciecierzycy z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 50g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Budyń z sokiem – 250g (7) G

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 pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
jajko gotowane – 25g (3) G
serek kanapkowy – 10g (7)
Ogórek – 40g
Papryka – 60g
Kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)
z mlekiem – 250ml (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G
Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie
pomidorowym – 80g G
Ziemniaki puree z koperkiem – 400g G
Gotowana marchewka– 200g G
woda – 250ml
Banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
dżem – 60g
kanapkowa pasta z ciecierzycy z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 10g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Herbatniki bebe – 40g (1,3,7)

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 – 10g (7)
miód– 60g
twaróg – 80g (7)
pomidor – 70g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G
Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie
pomidorowym – 200g G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowana marchewka– 200g G
woda – 250ml
Banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
sałata – 5g
jabłko gotowane – 100g (G)
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Budyń z sokiem – 250g (7) G

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 razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
jajko gotowane – 50g (3) G
wędlina – 30g
serek kanapkowy – 30g (7)
Ogórek – 40g
Papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Kapuśniak – 350g (9) G
Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie
pomidorowym – 200g G
Ryż brązowy – 150g G
Surówka z marchewki z dodatkiem słonecznika
– 200g
Jabłko – 100g
woda – 250ml

Kolacja

Pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 70g
kanapkowa pasta z ciecierzycy z dodatkiem
oleju słonecznikowego – 50g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 70g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

jogurt naturalny– 100g (7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2215,6
Białko [g] – 109,8
Tłuszcz [g] – 71,2
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 242,9
Cukry proste [g] – 57,8
Sól [g] – 4,5

17.12.2025, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) jajko gotowane – 50g (3) G wędlina – 20g serek kanapkowy – 10g (7) Ogórek – 40g Papryka – 60g Kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) miód– 60g twaróg – 80g (7) pomidor – 70g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) jajko gotowane – 50g (3) G wędlina – 30g serek kanapkowy – 30g (7) pomidor – 70g (bez skórki) Kakao na mleku bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie Kaszka manna mleczna owocowa – 400g (1,7,G) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad Kapuśniak – 250g (9) G Wege leczy – 120g G Ryż brązowy – 150g G Banan – 200g woda – 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie pomidorowym – 200g G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka– 200g G woda – 250ml Banan – 100g	Obiad Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie pomidorowym – 200g G Ryż – 200g G Surówka z marchewki z dodatkiem słonecznika – 200g woda – 250ml Banan – 100g	Obiad Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w lekkim sosie pomidorowym – 200g G (zmielona) Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka– 200g G woda – 250ml Banan – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) wędlina – 40g kanapkowa pasta z ciecierzycy z dodatkiem oleju słonecznikowego – 20g rzodkiewka – 10g pomidor – 70g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 80g sałata – 5g jabłko gotowane – 100g (G) herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 80g sałata – 5g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g (7) Biszkopty – 60g (1) herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Budyń z sokiem – 250g (7) G	2 Kolacja Budyń z sokiem – 250g (7) G	2 Kolacja Budyń z sokiem – 250g (7) G	2 Kolacja Budyń z sokiem – 250g (7) G
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	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	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	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



18.12.2025, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
parówka – 80g
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata – 5g
papryka– 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Duszony gulasz wieprzowy z marchewką
– 200g D
Kasza jęczmienna – 200g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z
dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 40g (1,4,7)
wędlina – 80g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 60g
kakao – 250ml (7)

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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 pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
parówka – 80g
serek kanapkowy – 50g (7)
wędlina – 60g
sałata – 5g
papryka– 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 400g
(1,7) G
Kasza jęczmienna – 100g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem
oleju rzepakowego – 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta rybna – 40g (1,4,7)
wędlina – 90g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 60g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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 pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
dżem – 60g
serek kanapkowy – 10g (7)
sałata – 5g
papryka– 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 80g
(1,7) G
Kasza jęczmienna – 300g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem
oleju rzepakowego – 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta rybna – 10g (1,4,7)
wędlina – 10g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 60g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Banan – 150g

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 – 10g (7)
wędlina – 70g
serek śmietankowy – 70g (7)
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką –
200g (1,7) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7)
wędlina – 70g
pomidor – 60g (bez skórki)
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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 razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
parówka – 80g
serek kanapkowy – 50g (7)
sałata – 5g
papryka– 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G
Duszony gulasz wieprzowy z marchewką – 200g
D
Kasza jęczmienna – 150g (1) G
Surówka z buraczków surowych z dodatkiem
oleju rzepakowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta rybna – 40g (1,4,7)
wędlina – 80g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 60g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Jogurt naturalny– 100g (7)

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

18.12.2025, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) parówka – 40g serek kanapkowy – 20g (7) sałata – 5g papryka– 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie Pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g serek śmietankowy – 70g (7) sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie Pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) parówka – 80g serek kanapkowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie Galaretka owocowa – 400g (G) jogurt naturalny – 200g (7)
Obiad Zupa ziemniaczana – 250g (7,9) G Duszony gulasz wieprzowy z marchewką – 120g D Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 200g (1,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 200g (1,7) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ziemniaczana – 350g (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy z marchewką – 200g (1,7) G (zmielony) Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowane buraczki – 200g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) pasta rybna – 20g (1,4,7) wędlina – 40g rzodkiewka – 10g ogórek – 60g herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 70g pomidor – 60g (bez skórki) herbata bez cukru – 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 80g pomidor – 70g (bez skórki) herbata bez cukru – 250ml	Kolacja Biszkopty – 60g (1) (maczane w mleku) Mleko – 100g (7) koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7) herbata bez cukru – 250ml
2 Kolacja Jogurt – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt – 100g (7)
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	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	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	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

19.12.2025, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo pszenno-żytnie – 60g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
miód – 60g
ser żółty – 70g (7)
pomidor – 50g
rzodkiewka – 10g
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą– 350ml (7,9)
G
Ryba pieczona z warzywami – 200g (4,9)
P
Ziemniaki z wody – 300g G
Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem
oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
serek topiony - 50g (7)
ogórek kiszony– 60g
pomidor – 40g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

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

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 80g
ser żółty – 70g (7)
pomidor – 50g
rzodkiewka – 10g
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Ryba pieczona z warzywami – 400g (4,9) P
Ziemniaki z wody – 100g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
wędlina – 90g
ogórek kiszony– 60g
pomidor – 40g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

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 pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
miód – 60g
ser żółty – 10g (7)
pomidor – 50g
rzodkiewka – 10g
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Ryba pieczona z warzywami – 80g (4,9) P
Ziemniaki z wody – 400g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta jajeczna – 10g (3,7)
serek topiony - 10g (7)
ogórek kiszony– 60g
pomidor – 40g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2 Kolacja

Jabłko – 200g

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

Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7)
pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
serek kanapkowy – 70g (7)
miód – 60g
pomidor – 40g (bez skórki)
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G
Ryba gotowana w lekkim sosie bazylowym –
200g (4,7) G
Ziemniaki z wody – 300g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg z koperkiem - 60g (7)
pasta z białek jaj – 50g (3,7)
pomidor bez skórki – 80g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (7)

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 razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
wędlina – 60g
ser żółty – 70g (7)
pomidor – 50g
rzodkiewka – 10g
sałata – 5g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa jarzynowa z soczewicą– 350ml (7,9) G
Ryba pieczona z warzywami – 200g (4,9) P
Ziemniaki z wody – 150g G
Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 50g (3,7)
serek topiony - 50g (7)
ogórek kiszony– 60g
pomidor – 40g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml (G)

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (7)

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

19.12.2025, piątek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

6. Dieta ubogoenergetyczna	7A. Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego	7B. Dieta łatwostrawna	8. Dieta papkowata
Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 150g (7) pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) miód – 30g ser żółty – 40g (7) pomidor – 50g rzodkiewka – 10g sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 70g (7) miód – 60g pomidor – 40g (bez skórki) sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) miód – 60g ser żółty – 70g (7) pomidor – 40g (bez skórki) sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)	Śniadanie *dieta jest dostosowana pod stan zdrowia pacjenta, więc struktura, konsystencja czy składniki mogą ulec zmianie Kleik ryżowy mleczny z masłem – 400g (7) Banan dojrzały – 100g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)
Obiad Zupa jarzynowa z soczewicą– 250ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4,9) P Ziemniaki z wody – 200g G Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Ryba gotowana w lekkim sosie bazylowym – 200g (4,7) G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 200g (4,9) P Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Ryba gotowana w lekkim sosie bazylowym – 200g (4,7) G (zmielona) Ziemniaki z wody – 300g G (Pure) Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) pasta jajeczna – 20g (3,7) serek topiony - 20g (7) ogórek kiszony– 60g pomidor – 40g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml (G)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twarożek z koperkiem - 60g (7) pasta z białek jaj – 50g (3,7) pomidor bez skórki – 80g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml (G)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna – 50g (3,7) serek topiony - 50g (7) pomidor bez skórki – 80g marchewka do pochrupania – 100g herbata bez cukru – 250ml (G)	Kolacja Kaszotto z pomidorami –250g (1,7,9,G) (zmielone) herbata bez cukru – 250ml (G) jogurt owocowy – 150g
2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)
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	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	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	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

20.12.2025, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z warzywami – 70g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ogórkowa– 350g (7,9) G
Pieczona kiełbaska z cebulką – 200g P
Ziemniaki z koperkiem – 300g G
Ogórki kiszone – 200g
woda – 250ml
Jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 40g (3,7)
wędlina – 70g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek homo owocowy – 150g (7)

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 pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z warzywami – 100g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie
koperkowym – 400g (1,7) G
Ziemniaki z koperkiem – 100g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 50g P

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna – 40g (3,7)
wędlina – 90g
ogórek – 70g
sałata – 10
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek homo owocowy – 150g (7)

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 pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
twarożek z warzywami – 10g (7)
wędlina – 10g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie
koperkowym – 80g (1,7) G
Ziemniaki z koperkiem – 400g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g P

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta jajeczna – 10g (3,7)
wędlina – 10g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Herbatniki bebe – 100g (1)

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 – 10g (7)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z białka jaj z pomidorami – 35g
(3,G)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie
koperkowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g P

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
miód – 70g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek homo owocowy – 150g (7)

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 razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek z warzywami – 70g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ogórkowa– 350g (7,9) G
Pieczona kiełbaska z cebulką – 200g P
Ziemniaki z koperkiem – 150g G
Ogórki kiszone – 200g
woda – 250ml
Jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 40g (3,7)
wędlina – 70g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek homo naturalny – 150g (7)

Podsumowanie dnia

Wartość energetyczna [kcal] – 2154,8
Białko [g] – 108,5
Tłuszcz [g] – 71,4
NKT [g] – 19,8
Węglowodany [g] – 252,9
Cukry proste [g] – 57,3
Sól [g] – 4,5



20.12.2025, sobota

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

6. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
twarożek z warzywami – 40g (7)
wędlina – 30g
pomidor – 50g
papryka – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ogórkowa– 250g (7,9) G
Pieczona kiełbaska z cebulką – 120g P
Ziemniaki z koperkiem – 200g G
Ogórki kiszane – 200g
woda – 250ml
Jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie – 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna – 20g (3,7)
wędlina – 40g
ogórek – 70g
sałata – 5g
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek homo owocowy – 150g (7)

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)
serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7)
delikatna pasta z białka jaj z pomidorami – 35g (3,6)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g P

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
dżem – 70g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek homo owocowy – 150g (7)

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)
twarożek z warzywami – 70g (7)
wędlina – 60g
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa ogórkowa– 350g (7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z koperkiem – 300g G
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g P

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 40g (3,7)
wędlina – 70g
pomidor – 120g(bez skórki)
marchewka do pochrupania – 100g
herbata bez cukru – 250ml

2 Kolacja

Serek homo owocowy – 150g (7)

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 bez cukru – 250ml (7)

Obiad

Zupa grysikowa – 350ml (1,7,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie koperkowym – 200g (1,7) G (zmielona)
Ziemniaki z koperkiem – 300g G (pure)
Gotowane buraczki – 200g G
woda – 250ml
jabłko pieczone – 100g P

Kolacja

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

2 Kolacja

Serek homo owocowy – 150g (7)

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

20.12.2025, 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