



11.11.2025, wtorek

*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)
wędlina – 60g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa– 350g (7,9) G
Łopatka duszona w sosie własnym – 200g (1) D
Ziemniaki z koperkiem – 300g G
Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 35g
ser żółty – 70g (7)
ogórek – 70g
kakao bez cukru – 250ml (7)

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 (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 60g
jajko gotowane – 100g (3,G)
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa– 350g (7,9) G
Łopatka duszona w sosie własnym – 400g (1) D
Ziemniaki z koperkiem – 100g G
Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

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

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)
wędlina – 40g
miód – 60g
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa– 350g (7,9) G
Łopatka duszona w sosie własnym – 60g (1) D
Ziemniaki z koperkiem – 400g G
Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1)
masło – 30g (7)
ser żółty – 10g (7)
pasztet – 5g
ogórek – 70g
kakao bez cukru – 250ml (7)

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. tłuszcz.

Śniadanie

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina – 70g
pasta z białek jaj – 40g (3,7,G)
sałata – 5g
pomidor – 80g (bez skórki)
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

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

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
wędlina drobiowa – 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)
wędlina – 60g
jajko gotowane – 50g (3,G)
sałata – 5g
papryka – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa– 350g (7,9) G
Łopatka duszona w sosie własnym – 200g (1) D
Ziemniaki z koperkiem – 150g G
Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 250g
woda – 250ml
jabłko – 50g

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasztet – 35g
ser żółty – 70g (7)
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

11.11.2025, 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
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 – 250g (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 – 250g (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 – 250g (7)	Śniadanie Kasza zbożowa mleczna – 400g (1,7,G) herbata bez cukru– 250ml
Obiad Zupa kalafiorowa– 250g (7,9) G Łopátka duszona w sosie własnym – 120g (1) D Ziemniaki z koperkiem – 200g G Surówka z białej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml jabłko – 100g	Obiad Zupa marchewkowa– 350g (7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie śmietanowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z koperkiem – 300g G Gotowane warzywa – 200g (G) woda – 250ml banan – 100g	Obiad Zupa kalafiorowa– 350g (7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie śmietanowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z koperkiem – 300g G Gotowane warzywa – 200g (G) woda – 250ml banan – 100g	Obiad Zupa marchewkowa– 350g (7,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie śmietanowym – 200g (1,7) G (zmielona) Ziemniaki z koperkiem– 300g G (pure) Gotowane warzywa – 200g (G) woda – 250ml banan – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) pasztet – 15g ser żółty – 40g (7) ogórek – 70g kakao bez cukru – 250ml (7)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina drobiowa – 60g twarożek z warzywami – 60g (7) pomidor – 80g (bez skórki) herbata bez cukru– 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) pasztet – 35g 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



12.11.2025, 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)
ser żółty – 70g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G
Pieczona sztuka kurczaka – 180g P
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Biała kapusta na ciepło z koperkiem i
olejem rzepakowym – 200g G
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
dżem – 70g
pomidor – 40g
papryka – 60g
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)
serek wiejski – 80g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G
Pieczona sztuka kurczaka – 400g P
Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G
Biała kapusta na ciepło z koperkiem i olejem
rzepakowym – 200g G
woda – 250ml
banan – 50g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1)
masło – 10g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 100g (7)
dżem – 70g
pomidor – 40g
papryka – 60g
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)
ser żółty – 10g (7)
miód – 60g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G
Pieczona sztuka kurczaka – 60g P
Ziemniaki puree z koperkiem – 400g G
Biała kapusta na ciepło z koperkiem i olejem
rzepakowym – 200g G
woda – 250ml
banan – 100g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1)
masło – 30g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 10g (7)
dżem – 70g
pomidor – 40g
papryka – 60g
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)
wędlina – 70g
serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7)
sałata – 5g
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G
Gotowana sztuka kurczaka w sosie warzywnym
– 200g (9) G
Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G
Marchewka gotowana – 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)
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)
ser żółty – 70g (7)
wędlina – 60g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G
Pieczona sztuka kurczaka – 180g P
Ziemniaki z koperkiem – 150g G
Biała kapusta na ciepło z koperkiem i olejem
rzepakowym – 200g G
woda – 250ml
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
twarożek ze szczypiorkiem – 70g (7)
wędlina – 80g
pomidor – 40g
papryka – 60g
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

12.11.2025, 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 *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) ser żółty – 40g (7) wędlina – 40g pomidor – 50g ogórek – 30g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g serek kanapkowy śmietankowy – 50g (7) pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) ser żółty – 70g (7) wędlina – 60g pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Serek wiejski – 200g (7) Dżem – 40g Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku) Mleko – 100g (7) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa ziemniaczana– 250ml (7,9) G Pieczona sztuka kurczaka – 120g P Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G Biała kapusta na ciepło z koperkiem i olejem rzepakowym – 200g G woda – 250ml banan – 100g	Obiad Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie warzywnym – 200g (9) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Marchewka gotowana – 200g G woda – 250ml Jabłko pieczone – 100g P	Obiad Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie warzywnym – 200g (9) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Marchewka gotowana – 200g G woda – 250ml Jabłko pieczone – 100g P	Obiad Zupa ziemniaczana– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie warzywnym – 200g (9) G (zmielone) Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Marchewka gotowana – 200g G woda – 250ml Jabłko pieczone – 100g P
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) twarożek ze szczypiorkiem – 40g (7) dżem – 40g pomidor – 40g papryka – 60g herbata bez cukru– 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) miód – 70g twaróg – 60g (7) pomidor – 120g(bez skórki) herbata bez cukru– 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g dżem – 70g pomidor – 120g(bez skórki) herbata bez cukru– 250ml	Kolacja Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7) herbata bez cukru– 250ml
2 Kolacja Serek homo owocowy – 150g (7)	2 Kolacja Serek homo owocowy – 150g (7)	2 Kolacja Serek homo owocowy – 150g (7)	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	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

13.11.2025, czwartek

*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 Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie- 60g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) wędlina – 60g serek topiony – 50g (7) papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1) masło – 10g (7) wędlina drobiowa – 100g serek topiony – 50g (7) papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1) masło – 30g (7) serek topiony – 10g (7) papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło – 5g (7) dżem– 80g serek grani – 70g (7) sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g serek topiony – 50g (7) papryka – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa ogórkowa – 350ml (7,9)G Duszony gulasz wieprzowy – 200g (1,7) D Kasza gryczana – 200g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ogórkowa – 350ml (7,9)G Duszony gulasz wieprzowy – 400g (1,7) D Kasza gryczana – 100g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ogórkowa – 350ml (7,9)G Duszony gulasz wieprzowy – 60g (1,7) D Kasza gryczana – 300g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa– 350ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy – 200g (1,7) G Ziemniaki puree - 300g G Gotowane buraczki - 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ogórkowa – 350ml (7,9)G Duszony gulasz wieprzowy – 200g (1,7) D Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 60g papryka – 20g sałata – 5g woda– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 90g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 60g papryka – 20g sałata – 5g woda– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1) masło – 30g (7) kanapkowa pasta z fasoli – 10g ogórek – 60g papryka – 20g sałata – 5g woda– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 70g serek kanapkowy – 60g (7) sałata z pomidorkami bez skórki – 100g woda– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g kanapkowa pasta z fasoli – 50g ogórek – 60g papryka – 20g sałata – 5g marchewka do pochrupania – 100g
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

13.11.2025, 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 Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) wędlina – 40g serek topiony – 20g (7) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło – 10g (7) dżem– 80g serek grani – 70g (7) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi – 250g (7,G) pieczywo pszenne – 90g (1) masło – 10g (7) miód – 60g wędlina – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Kasza mleczna z masłem – 400g (1,7,G) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa ogórkowa – 250ml (7,9)G Duszony gulasz wieprzowy – 120g (1,7) D Kasza gryczana – 150g G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa– 350ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy – 200g (1,7) G Ziemniaki puree - 300g G Gotowane buraczki - 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ogórkowa – 350ml (7,9)G Gotowany gulasz wieprzowy – 200g (1,7) G Kasza kuskus – 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa– 350ml (7,9) G Gotowany gulasz wieprzowy – 200g (1,7) G (zmielony) Ziemniaki puree - 300g G Gotowane buraczki - 200g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) wędlina – 30g kanapkowa pasta z fasoli – 20g ogórek – 60g papryka – 20g sałata – 5g marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g serek kanapkowy – 60g (7) sałata z pomidorkami bez skórki – 100g woda– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) jajko gotowane – 50g (7) wędlina – 60g sałata z pomidorkami bez skórki – 100g woda– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	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

14.11.2025, 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)
ser żółty – 70g (7)
serek kanapkowy – 60g (7)
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa krupnik– 350ml (1,7,9) G
Ryba smażona w panierce – 200g
(1,3,4,7) S
Ziemniaki z wody z koperkiem – 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 – 40g (3,7)
miód – 60g
pomidor – 40g
papryka – 60g
kakao bez cukru – 250ml (7)
marchewka do pochrupania – 50g

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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)
serek wiejski – 80g (7)
serek kanapkowy – 60g (7)
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa krupnik– 350ml (1,7,9) G
Ryba smażona w panierce – 400g (1,3,4,7) S
Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g G
Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju
słonecznikowego– 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta jajeczna – 40g (3,7)
miód – 60g
wędlina – 60g
pomidor – 40g
papryka – 60g
kakao bez cukru – 250ml (7)
marchewka do pochrupania – 50g

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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)
ser żółty – 10g (7)
miód – 60g
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa krupnik– 350ml (1,7,9) G
Ryba smażona w panierce – 60g (1,3,4,7) S
Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g G
Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju
słonecznikowego– 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta jajeczna – 10g (3,7)
miód – 70g
pomidor – 40g
papryka – 60g
kakao bez cukru – 250ml (7)
marchewka do pochrupania – 50g

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 warzywami – 35g
(3,G)
pomidor bez skórki – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa grysikowa– 350ml (1,7,9) G
Gotowana ryba w sosie koperkowym – 200g
(1,4,7) G
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
miód – 70g
twaróg – 60g (7)
pomidor – 120g(bez skórki)
herbata bez cukru– 250ml
marchewka do pochrupania – 50g

2 Kolacja

Jogurt owocowy – 100g (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)
ser żółty – 70g (7)
serek kanapkowy – 60g (7)
pomidor – 50g
ogórek – 30g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa krupnik– 350ml (1,7,9) G
Gotowana ryba w sosie koperkowym – 200g
(1,4,7) G
Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g G
Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju
słonecznikowego– 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta jajeczna – 40g (3,7)
wędlina – 80g
pomidor – 40g
papryka – 60g
herbata bez cukru– 250ml
marchewka do pochrupania – 50g

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (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

14.11.2025, piątek

*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)
ser żółty - 40g (7)
serek kanapkowy - 40g (7)
pomidor - 50g
ogórek - 30g
kawa z mlekiem bez cukru - 250g (7)

Obiad

Zupa krupnik- 250ml (1,7,9) G
Ryba smażona w panierce - 120g (1,3,4,7) S
Ziemniaki z wody z koperkiem - 200g G
Surówka z kiszanej kapusty z dodatkiem oleju
słonecznikowego- 200g
woda - 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło - 10g (7)
pasta jajeczna - 30g (3,7)
miód - 30g
pomidor - 40g
papryka - 60g
kakao bez cukru - 250ml (7)
marchewka do pochrupania - 50g

2 Kolacja

Jogurt owocowy - 100g (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 warzywami - 35g (3,G)
pomidor bez skórki - 70g
kawa z mlekiem bez cukru - 250g (7)

Obiad

Zupa grysikowa- 350ml (1,7,9) G
Gotowana ryba w sosie koperkowym - 200g (1,4,7) G
Ziemniaki z wody z koperkiem - 300g G
Gotowane warzywa- 200g G
woda - 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne - 120g (1)
masło - 20g (7)
dżem - 70g
twaróg - 60g (7)
pomidor - 120g(bez skórki)
herbata bez cukru- 250ml
marchewka do pochrupania - 50g

2 Kolacja

Jogurt owocowy - 100g (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)
ser żółty - 70g (7)
serek kanapkowy - 60g (7)
sałata - 5g
pomidor bez skórki - 70g
kawa z mlekiem bez cukru - 250g (7)

Obiad

Zupa krupnik- 350ml (1,7,9) G
Gotowana ryba w sosie koperkowym - 200g (1,4,7) G
Ziemniaki z wody z koperkiem - 300g G
Gotowane warzywa- 200g G
woda - 250ml

Kolacja

pieczywo pszenne - 120g (1)
masło - 20g (7)
lekka pasta jajeczna - 40g (3,7)
miód - 60g
pomidor - 120g(bez skórki)
herbata bez cukru- 250ml
marchewka do pochrupania - 50g

2 Kolacja

Jogurt owocowy - 100g (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 - 250g (7)

Obiad

Zupa grysikowa- 350ml (1,7,9) G
Gotowana ryba w sosie koperkowym - 200g (1,4,7) G
(zmielona)
Ziemniaki z wody z koperkiem - 300g G (pure)
Gotowane warzywa- 200g G
woda - 250ml

Kolacja

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

2 Kolacja

Jogurt owocowy - 100g (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
parówka – 70g
pomidor –50g
sałata – 5g
rzodkiewka – 10g
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru–
250ml (1,7)

Obiad

Zupa barszcz czerwony– 350ml (1,7,9)G
Duszone wege risotto z pieczarkami –
450g (9) D
Surówka z marchewki z dodatkiem
oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (7)
wędlina – 70g
papryka – 80g
kakao bez cukru – 250ml (7)
marchewka do pochrupania – 100g

2 Kolacja

Budyń z syropem malinowym – 250g
(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 – 100g
parówka – 70g
pomidor –50g
sałata – 5g
rzodkiewka – 10g
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru– 250ml (1,7)

Obiad

Zupa barszcz czerwony– 350ml (1,7,9)G
Gotowany gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym
– 400g (1,7) G
Ryż – 50g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1)
masło – 10g (7)
serek topiony – 50g (7)
wędlina – 100g
papryka – 80g
kakao bez cukru – 250ml (7)
marchewka do pochrupania – 100g

2 Kolacja

Serek homogenizowany – 200g (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)
pomidor –50g
sałata – 5g
rzodkiewka – 10g
dżem – 80g
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru– 250ml (1,7)

Obiad

Zupa barszcz czerwony– 350ml (1,7,9)G
Duszone wege risotto z pieczarkami – 450g (9) D
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1)
masło – 30g (7)
serek topiony – 10g (7)
serek kanapkowy – 10g (7)
papryka – 100g
ogórek kiszony – 60g
kakao bez cukru – 250ml (7)
marchewka do pochrupania – 100g

2 Kolacja

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

Kolacja

pieczywo pszenne – 120g (1)
masło – 10g (7)
dżem – 60g
pasta twarogowa z warzywami – 45g (G)
sałata – 5g
herbata bez cukru– 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

2 Kolacja

Budyń z syropem malinowym – 250g (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
parówka – 70g
pomidor –50g
sałata – 5g
rzodkiewka – 10g
kawa zbożowa z mlekiem bez cukru– 250ml
(1,7)

Obiad

Zupa barszcz czerwony– 350ml (1,7,9)G
Gotowany gulasz z kurczaka w sosie
pietruszkowym – 200g (1,7) G
Ryż brązowy – 150g G
Surówka z marchewki z dodatkiem oleju
słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
serek topiony – 50g (7)
wędlina – 70g
papryka – 80g
herbata bez cukru– 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

2 Kolacja

Jogurt naturalny – 100g (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 – 50g parówka – 40g pomidor –50g sałata – 5g rzodkiewka – 10g 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 parówka – 70g pomidor – 80g (bez skórki) 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 barszcz czerwony– 250ml (1,7,9)G Duszone wege risotto z pieczarkami – 300g (9) D Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g Jabłko – 100g woda – 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G Gotowany gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G Jabłko gotowane– 100g G woda – 250ml	Obiad Zupa barszcz czerwony– 350ml (1,7,9)G Gotowany gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G Jabłko gotowane– 100g G woda – 250ml	Obiad Zupa koperkowa – 350ml (7,9) G Gotowany gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym – 200g (1,7) G (zmielony) 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) serek topiony – 25g (7) wędlina – 40g papryka – 80g kakao bez cukru – 250ml (7) marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) dżem – 60g pasta twarogowa z warzywami – 45g (G) sałata – 5g herbata bez cukru– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek topiony – 50g (7) wędlina – 70g herbata bez cukru– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja jogurt owocowy – 300g (7) Biszkopty – 50g (1) herbata bez cukru– 250ml
2 Kolacja Budyń z syropem malinowym – 250g (7)	2 Kolacja Budyń z syropem malinowym – 250g (7)	2 Kolacja Budyń z syropem malinowym – 250g (7)	2 Kolacja Budyń z syropem malinowym – 250g (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

16.11.2025, niedziela

*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)
ser żółty – 60g (7)
wędlina – 80g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G
Duszony bigos z kiełbaską – 200g D
Ziemniaki puree – 300g (7) G
woda – 250ml
banan – 200g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
pasta drobiowa z dodatkiem oliwy–
40g (7,9)
wędlina – 70g
papryka – 80g
kakao bez cukru – 250ml (7)

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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)
ser żółty – 60g (7)
wędlina – 1000g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w
sosie brokułowym – 400g (1,7) G
Ziemniaki puree – 100g (7) G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml
Banan – 50g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1)
masło – 10g (7)
pasta drobiowa z dodatkiem oliwy – 40g
(7,9)
serek wiejski – 100g (7)
papryka – 80g
kakao bez cukru – 250ml (7)

2 Kolacja

Jogurt – 100g (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)
ser żółty – 10g (7)
wędlina – 10g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G
Duszony bigos z kiełbaską – 60g D
Ziemniaki puree – 400g (7) G
woda – 250ml
banan – 200g

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1)
masło – 30g (7)
pasta drobiowa z dodatkiem oliwy – 10g
(7,9)
wędlina – 10g
papryka – 100g
kakao bez cukru – 250ml (7)
(7)

2 Kolacja

Kisiel – 250g (G)

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
wędlina – 80g
herbata bez cukru– 250ml

Obiad

Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w
sosie brokułowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki puree – 300g (7) G
Gotowane warzywa– 200g G
woda – 250ml
Banan – 100g

Kolacja

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

2 Kolacja

Jogurt – 100g (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

5. Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.

Śniadanie

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
ser żółty – 60g (7)
wędlina – 80g
rzodkiewka – 10g
ogórek – 70g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Rosół z makaronem brązowym– 350ml
(1,9) G
Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w
sosie brokułowym – 200g (1,7) G
Ziemniaki z wody – 150g G
woda – 250ml
Ogórki kiszone – 200g
jabłko – 100g

Kolacja

pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
pasta drobiowa z dodatkiem oliwy – 40g
(7,9)
wędlina – 70g
papryka – 80g
herbata bez cukru– 250ml

2 Kolacja

Kefir naturalny – 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

16.11.2025, 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) ser żółty – 30g (7) wędlina – 50g rzodkiewka – 10g ogórek – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) miód -60g wędlina – 80g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru– 250ml	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) ser żółty – 60g (7) wędlina – 80g pomidor bez skórki – 70g herbata bez cukru– 250ml	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 Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G Duszony bigos z kiełbaską – 150g D Ziemniaki puree – 200g (7) G woda – 250ml banan – 200g	Obiad Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie brokułowym – 200g (1,7) G Ziemniaki puree – 300g (7) G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml Banan – 100g	Obiad Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie brokułowym – 200g (1,7) G Ziemniaki puree – 300g (7) G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml Banan – 100g	Obiad Rosół z makaronem– 350ml (1,9) G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie brokułowym – 200g (1,7) G (zmielona) Ziemniaki puree – 300g (7) G Gotowane warzywa– 200g G woda – 250ml Banan – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) pasta drobiowa z dodatkiem oliwy – 20g (7,9) wędlina – 40g papryka – 80g kakao bez cukru – 250ml (7)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) delikatna pasta drobiowa– 40g (7,9) wędlina – 80g pomidor bez skórki – 80g herbata bez cukru– 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) delikatna pasta drobiowa– 40g (7,9) wędlina – 70g pomidor bez skórki – 80g kakao – 250ml (7)	Kolacja Ryz z jabłkami – 300g (7,G) 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] – 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

17.11.2025, poniedziałek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
parówka – 80g
wędlina – 60g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 60g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa fasolowa– 350ml (7,9)G
Gotowany gulasz z indyka z cukinią i
cebulką – 200g G
Kasza jęczmienna – 200g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z
dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1)
pieczywo razowe - 30g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 60g (7)
kanapkowa pasta z soczewicy – 50g
sałata – 5g
papryka – 50g
kakao bez cukru – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

2 Kolacja

Jogurt – 100g (7)

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)
wędlina – 100g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa fasolowa– 350ml (7,9)G
Gotowany gulasz z indyka z cukinią i cebulką –
400g G
Kasza jęczmienna – 100g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem
oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1)
masło – 10g (7)
twaróg – 100g (7)
sałata – 5g
papryka – 50g
kakao bez cukru – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

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)
parówka – 20g
wędlina – 60g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa owocowa – 350ml G
Gotowany gulasz z indyka z cukinią i cebulką –
60g G
Kasza jęczmienna – 300g (1) G
Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem
oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1)
masło – 30g (7)
kanapkowa pasta z soczewicy – 10g
sałata – 5g
papryka – 50g
kakao bez cukru – 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

2 Kolacja

Banan – 100g

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 – 250g (7)

Obiad

Zupa owocowa – 350ml G
Gotowany gulasz z indyka z cukinią – 200g (1,7)
G
Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G
Buraczki gotowane – 200g G
woda – 250ml

Kolacja

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

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
wędlina – 60g
rzodkiewka – 10g
pomidor – 50g
kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)

Obiad

Zupa fasolowa– 350ml (7,9)G
Gotowany gulasz z indyka z cukinią i cebulką –
200g G
Kasza jęczmienna – 150g (1) G
Surówka z buraczków surowych z dodatkiem
oleju słonecznikowego – 200g
woda – 250ml

Kolacja

Pieczywo razowe – 120g (1)
masło – 20g (7)
twaróg – 80g (7)
kanapkowa pasta z soczewicy – 50g
sałata – 5g
papryka – 50g
herbata bez cukru– 250ml
marchewka do pochrupania – 100g

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

17.11.2025, poniedziałek

*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) parówka – 40g wędlina – 30g rzodkiewka – 10g pomidor – 50g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) miód– 60g twaróg – 80g (7) pomidor – 70g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g parówka – 80g pomidor – 70g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Kasza manna mleczna owocowa – 400g (1,7,G) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa fasolowa– 250ml (7,9)G Gotowany gulasz z indyka z cukinią i cebulką – 120g G Kasza jęczmienna – 150g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml	Obiad Zupa owocowa – 350ml G Gotowany gulasz z indyka z cukinią – 200g (1,7) G Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Buraczki gotowane – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa owocowa – 350ml G Gotowany gulasz z indyka z cukinią – 200g (1,7) G Kasza kuskus– 200g (1) G Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml	Obiad Zupa owocowa – 350ml G Gotowany gulasz z indyka z cukinią – 200g (1,7) G (zmielony) Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G (pure) Buraczki gotowane – 200g G woda – 250ml
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) twaróg – 40g (7) kanapkowa pasta z soczewicy – 20g sałata – 5g papryka – 50g kakao bez cukru – 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 80g sałata – 5g jabłko gotowane – 100g (G) herbata bez cukru– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twaróg – 60g (7) wędlina – 80g sałata – 5g herbata bez cukru– 250ml marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja Koktajl z jogurtem, burakiem, bananem i truskawką – 400g (7) Biszkopty – 60g (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] – 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

18.11.2025, wtorek

*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 Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenno-żytnie- 60g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) ser żółty– 50g (7) wędlina– 60g pomidor – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1) masło – 10g (7) ser żółty– 50g (7) szynka drobiowa – 100g pomidor – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1) masło – 30g (7) ser żółty– 10g (7) ogórek kiszony– 40g pomidor – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy – 70g (7) szynka drobiowa – 50g pomidor – 40g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) ser żółty– 50g (7) wędlina– 80g pomidor – 80g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa jarzynowa – 350ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 200g (4,9) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g woda – 250ml jabłko – 100g	Obiad Zupa jarzynowa – 350ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 400g (4,9) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 100g G Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g woda – 250ml jabłko – 50g	Obiad Zupa jarzynowa – 350ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 60g (4,9) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 400g G Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g woda – 250ml jabłko – 100g	Obiad Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G Gotowana ryba w sosie cukiniowym – 200g (1,4,7) G Ziemniaki gotowane z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml jabłko pieczone – 100g	Obiad Zupa jarzynowa – 350ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 200g (4,9) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 150g G Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g woda – 250ml jabłko – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) galart drobiowy z warzywami – 100g serek topiony - 50g (7) ogórek kiszony– 60g herbata bez cukru– 250ml (G)	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1) masło – 10g (7) galart drobiowy z warzywami – 100g ser biały – 80g (7) ogórek kiszony– 60g herbata bez cukru– 250ml (G)	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1) masło – 30g (7) serek topiony - 25g (7) ogórek kiszony– 60g herbata bez cukru– 250ml (G)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) twarożek z koperkiem - 60g (7) galart drobiowy z warzywami – 100g pomidor bez skórki – 80g herbata bez cukru– 250ml (G)	Kolacja pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) galart drobiowy z warzywami – 100g serek topiony - 50g (7) ogórek kiszony– 60g herbata bez cukru– 250ml (G)
2 Kolacja Budyń z owocami – 200g (7,G)	2 Kolacja Budyń z owocami – 200g (7,G)	2 Kolacja Budyń z owocami – 200g (7,G)	2 Kolacja Budyń z owocami – 200g (7,G)	2 Kolacja Jogurt naturalny – 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	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	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	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	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

18.11.2025, wtorek

*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 Zupa mleczna z kaszką manną – 150g (7) pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) ser żółty– 20g (7) wędlina – 40g pomidor – 60g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy – 70g (7) szynka drobiowa – 50g pomidor – 40g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Zupa mleczna z kaszką manną – 250g (7) pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 60g ser żółty– 50g (7) pomidor – 40g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Kleik ryżowy mleczny z masłem – 400g (7) Banan dojrzały – 100g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa jarzynowa – 250ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 120g (4,9) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 200g G Surówka z kiszonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego – 200g woda – 250ml jabłko – 100g	Obiad Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G Gotowana ryba w sosie cukiniowym – 200g (1,4,7) G Ziemniaki gotowane z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml jabłko pieczone – 100g	Obiad Zupa jarzynowa – 350ml (7,9) G Ryba pieczona z warzywami – 200g (4,9) P Ziemniaki z wody z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml jabłko – 100g	Obiad Zupa ziemniaczana – 350ml (7,9) G Gotowana ryba w sosie cukiniowym – 200g (1,4,7) G (zmielona) Ziemniaki gotowane z koperkiem – 300g G (pure) Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml jabłko pieczone – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) galart drobiowy z warzywami – 50g serek topiony - 25g (7) ogórek kiszony– 60g herbata bez cukru– 250ml (G)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) twarożek z koperkiem - 60g (7) galart drobiowy z warzywami – 100g pomidor bez skórki – 80g herbata bez cukru– 250ml (G)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) galart drobiowy z warzywami – 100g serek topiony - 25g (7) pomidor bez skórki – 80g 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 Budyń z owocami – 200g (7,G)	2 Kolacja Budyń z owocami – 200g (7,G)	2 Kolacja Budyń z owocami – 200g (7,G)	2 Kolacja Budyń z owocami – 200g (7,G)
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

19.11.2025, środa

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

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 – 45g (3,7,G) wędlina – 70g sałata – 5g papryka – 40g pomidorki – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)	Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1) masło – 10g (7) pasta jajeczna – 45g (3,7,G) wędlina – 100g sałata – 5g papryka – 40g pomidorki – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)	Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1) masło – 30g (7) pasta jajeczna – 10g (3,7,G) wędlina – 10g sałata – 5g papryka – 40g pomidorki – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)	Śniadanie Pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 70g serek śmietankowy – 70g (7) sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)	Śniadanie pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna – 45g (3,7,G) wędlina – 70g sałata – 5g papryka – 40g pomidorki – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)
Obiad Zupa szczawiowa– 350ml (7,9) G Makaron – 200g (1) G Gotowany sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym – 180g G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa szczawiowa– 350ml (7,9) G Makaron – 100g (1) G Gotowany sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym – 400g G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa szczawiowa– 350ml (7,9) G Makaron – 300g (1) G Gotowany sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym – 60g G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa - 350ml (7,9) G Gotowany lekki sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym – 180g G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane warzywa – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa szczawiowa– 350ml (7,9) G Makaron brązowy– 150g (1) G Gotowany sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym – 180g G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym – 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 pomidor – 40g ogórek – 40g kakao bez cukru – 250ml (7) marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1) masło – 10g (7) wędlina – 100g pasta rybna – 40g (1,4,7) pomidor – 40g ogórek – 40g kakao bez cukru – 250ml (7) marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1) masło – 30g (7) pasta rybna – 10g (1,4,7) pomidor – 40g ogórek – 40g kakao bez cukru – 250ml (7) marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 70g pomidor – 60g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G) marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 80g pomidor – 40g ogórek – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G) marchewka do pochrupania – 100g
2 Kolacja Serek homo – 150g (7)	2 Kolacja Serek homo – 150g (7)	2 Kolacja Kisiel – 150g (G)	2 Kolacja Kisiel – 150g (G)	2 Kolacja Serek homo naturalny – 150g (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	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	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	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	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

19.11.2025, środa

*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
*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) pasta jajeczna – 25g (3,7,G) wędlina – 40g sałata – 5g papryka – 40g pomidorki – 40g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)	Śniadanie Pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g serek śmietankowy – 70g (7) sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)	Śniadanie Pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) pasta jajeczna– 45g (3,7,G) wędlina – 70g sałata – 5g kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)	Śniadanie Galaretka owocowa – 400g (G) jogurt naturalny – 200g (7)
Obiad Zupa szczawiowa– 250ml (7,9) G Makaron – 150g (1) G Gotowany sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym – 120g G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa - 350ml (7,9) G Gotowany lekki sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym – 180g G Ziemniaki z wody – 300g G Gotowane warzywa – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa - 350ml (7,9) G Gotowany lekki sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym – 180g G Makaron – 200g G Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym – 200g G woda – 250ml	Obiad Zupa ryżowa - 350ml (7,9) G Gotowany lekki sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym – 180g G 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 rybna – 30g (1,4,7) wędlina – 50g pomidor – 40g ogórek – 40g kakao bez cukru – 250ml (7) marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 70g pomidor – 60g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G) marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) delikatna pasta rybna – 40g (1,4,7) wędlina – 80g pomidor – 60g (bez skórki) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G) marchewka do pochrupania – 100g	Kolacja Biszkopty – 60g (1) (maczane w mleku) Mleko – 100g (7) koktajl jogurtowo-bananowy – 200g (7) kawa z mlekiem bez cukru – 250ml (1,7,G)
2 Kolacja Serek homo – 150g (7)	2 Kolacja Kisiel – 150g (G)	2 Kolacja Kisiel – 150g (G)	2 Kolacja Kisiel – 150g (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] – 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

20.11.2025, czwartek

*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) wędlina – 70g serek kanapkowy – 60g (7) pomidor – 50g ogórek – 30g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1) masło – 10g (7) serek wiejski – 80g (7) serek kanapkowy – 60g (7) pomidor – 50g ogórek – 30g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1) masło – 30g (7) ser żółty – 10g (7) miód – 60g pomidor – 50g ogórek – 30g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7) delikatna pasta z białka jaj z pomidorami – 35g (3,G) pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g serek kanapkowy – 60g (7) pomidor – 50g ogórek – 30g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa pieczarkowa– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml banan – 100g	Obiad Zupa pieczarkowa– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 400g (1,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 100g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml banan – 50g	Obiad Zupa pieczarkowa– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 60g (1,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 400g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml banan – 100g	Obiad Zupa gryskowa– 350g (1,7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml Jabłko gotowane – 100g G	Obiad Zupa pieczarkowa– 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki z koperkiem – 150g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml banan – 100g
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 90g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10) wędlina – 70g pomidor – 40g papryka – 60g kakao bez cukru – 250ml (7)	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 120g (1) masło – 10g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10) wędlina – 60g pomidor – 40g papryka – 60g kakao bez cukru – 250ml (7)	Kolacja pieczywo pszenno-żytnie- 140g (1) masło – 30g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 40g (3,7,10) miód – 70g pomidor – 40g papryka – 60g kakao bez cukru – 250ml (7)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 10g (7) miód – 70g twaróg – 60g (7) pomidor – 120g(bez skórki) herbata bez cukru– 250ml	Kolacja pieczywo razowe – 120g (1) masło – 20g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 100g (3,7,10) wędlina – 70g pomidor – 40g papryka – 60g herbata bez cukru– 250ml
2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Herbatniki bebe – 100g (1)	2 Kolacja Jogurt owocowy – 100g (7)	2 Kolacja Jogurt naturalny – 100g (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

20.11.2025, 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) wędlina – 40g serek kanapkowy – 40g (7) pomidor – 50g ogórek – 30g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) serek kanapkowy śmietankowy – 80g (7) delikatna pasta z białka jaj z pomidorami – 35g (3,G) pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) wędlina – 70g serek kanapkowy – 60g (7) pomidor bez skórki – 70g kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)	Śniadanie Serek wiejski – 200g (7) Dżem – 40g Chleb pszenny – 90 (1) (maczany w mleku) Mleko – 100g (7) kawa z mlekiem bez cukru – 250g (7)
Obiad Zupa pieczarkowa– 250ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g woda – 250ml banan – 100g	Obiad Zupa grysikowa– 350g (1,7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml Jabłko gotowane – 100g G	Obiad Zupa grysikowa– 350g (1,7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7) G Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml Jabłko gotowane – 100g G	Obiad Zupa grysikowa– 350g (1,7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 200g (1,7) G (zmielona) Ziemniaki puree z koperkiem – 300g G Gotowana marchewka – 200g G woda – 250ml Jabłko gotowane – 100g G
Kolacja pieczywo pszenno-żytnie - 30g (1) pieczywo razowe - 30g (1) masło – 10g (7) sałatka jarzynowa z ciecierzycą – 60g (3,7,10) wędlina – 30g pomidor – 40g papryka – 60g kakao bez cukru – 250ml (7)	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) dżem – 70g twaróg – 60g (7) pomidor – 120g(bez skórki) herbata bez cukru– 250ml	Kolacja pieczywo pszenne – 120g (1) masło – 20g (7) dżem – 70g wędlina – 70g pomidor – 120g(bez skórki) herbata bez cukru– 250ml	Kolacja Koktajl owocowo-mleczny z dodatkiem płatków – 400g (1,7) 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] – 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

20.11.2025, czwartek

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis dla pacjentów programu
pilotażowego "Dobry Posiłek"

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