

Jadłospis na piątek 2026-09-18

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9349.98 Kj / 2028.78 Kcal; **Białko:** 79.43 g; **Tłuszcz:** 62.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.28 g; **Sód:** 2438.82 mg; **Węglowodany:** 294.08 g; **Cukier:** 11.21 g **Błonnik spożywczy:** 19.8 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8678.46 Kj / 1926.91 Kcal; **Białko:** 107.09 g; **Tłuszcz:** 86.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.23 g; **Sód:** 1271.8 mg; **Węglowodany:** 186.62 g; **Cukier:** 8.08 g **Błonnik spożywczy:** 20.85 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8595.93 Kj / 1850.03 Kcal; **Białko:** 70.26 g; **Tłuszcz:** 57.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.01 g; **Sód:** 2437.72 mg; **Węglowodany:** 269.67 g; **Cukier:** 11.21 g **Błonnik spożywczy:** 18.28 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser żółty 20g (7) • Roszponka 5g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Filety śledziowe a'la matjas 100g (4)	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8709.51 KJ / 1871.67 Kcal; **Białko:** 77.51 g; **Tłuszcz:** 72.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.67 g; **Sód:** 2294.73 mg; **Węglowodany:** 243.61 g; **Cukier:** 7.28 g **Błonnik spożywczy:** 33.1 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9349.98 KJ / 2028.78 Kcal; **Białko:** 79.43 g; **Tłuszcz:** 62.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.28 g; **Sód:** 2438.82 mg; **Węglowodany:** 294.08 g; **Cukier:** 11.21 g **Błonnik spożywczy:** 19.8 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8169.96 KJ / 1805.41 Kcal; **Białko:** 90.59 g; **Tłuszcz:** 82.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.23 g; **Sód:** 1271.8 mg; **Węglowodany:** 183.02 g; **Cukier:** 8.08 g **Błonnik spożywczy:** 20.85 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Pasztet z pieca wieprzowy 50g • Papryka 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałatka z buraczków z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Filety śledziowe a'la matjas 100g (4)	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9285.14 Kj / 2007.47 Kcal; Białko: 82.05 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.58 g; Sód: 1985.33 mg; Węglowodany: 265.75 g; Cukier: 12.41 g Błonnik spożywczy: 26.74 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7834.73 Kj / 1842.78 Kcal; Białko: 79.18 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.03 g; Sód: 2436.57 mg; Węglowodany: 293.93 g; Cukier: 11.21 g Błonnik spożywczy: 19.8 g;		

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8169.96 Kj / 1805.41 Kcal; Białko: 90.59 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.23 g; Sód: 1271.8 mg; Węglowodany: 183.02 g; Cukier: 8.08 g Błonnik spożywczy: 20.85 g;		

Jadłospis na sobota 2026-09-19

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8186.45 Kj / 1768.57 Kcal; Białko: 67 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.18 g; Sód: 1550.4 mg; Węglowodany: 256.96 g; Cukier: 17.84 g Błonnik spożywczy: 16.86 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 15g (7) - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g - Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9340.18 Kj / 2113.06 Kcal; Białko: 105.37 g; Tłuszcz: 122.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.9 g; Sód: 353.51 mg; Węglowodany: 161.22 g; Cukier: 7.28 g Błonnik spożywczy: 12.68 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7462.47 Kj / 1597.39 Kcal; Białko: 58.33 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.11 g; Sód: 1550.4 mg; Węglowodany: 231.83 g; Cukier: 17.71 g Błonnik spożywczy: 16.32 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser topiony 50g (7) • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8439.37 Kj / 1785.46 Kcal; **Białko:** 71.02 g; **Tłuszcz:** 66.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.36 g; **Sód:** 2061.17 mg; **Węglowodany:** 240.31 g; **Cukier:** 18.46 g **Błonnik spożywczy:** 28.93 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8186.45 Kj / 1768.57 Kcal; **Białko:** 67 g; **Tłuszcz:** 55.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.18 g; **Sód:** 1550.4 mg; **Węglowodany:** 256.96 g; **Cukier:** 17.84 g **Błonnik spożywczy:** 16.86 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9073.18 Kj / 2049.06 Kcal; **Białko:** 101.47 g; **Tłuszcz:** 119.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.9 g; **Sód:** 353.51 mg; **Węglowodany:** 150.92 g; **Cukier:** 7.28 g **Błonnik spożywczy:** 12.68 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) • Rzodkiewki 50g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy duszony 150g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8450.27 Kj / 1788.01 Kcal; **Białko:** 69.51 g; **Tłuszcz:** 60.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.85 g; **Sód:** 1835.55 mg; **Węglowodany:** 250.16 g; **Cukier:** 17.98 g **Błonnik spożywczy:** 21.17 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 6671.2 Kj / 1582.57 Kcal; **Białko:** 66.75 g; **Tłuszcz:** 35.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 5.93 g; **Sód:** 1548.15 mg; **Węglowodany:** 256.81 g; **Cukier:** 17.84 g **Błonnik spożywczy:** 16.86 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9073.18 Kj / 2049.06 Kcal; **Białko:** 101.47 g; **Tłuszcz:** 119.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.9 g; **Sód:** 353.51 mg; **Węglowodany:** 150.92 g; **Cukier:** 7.28 g **Błonnik spożywczy:** 12.68 g;

Jadłospis na niedziela 2026-09-20

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Morela 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9860.15 Kj / 2154.13 Kcal; Białko: 107.04 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.99 g; Sód: 1152.96 mg; Węglowodany: 288.67 g; Cukier: 28.78 g Błonnik spożywczy: 14.14 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Ziemniaki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8106.38 Kj / 1862.58 Kcal; Białko: 116.08 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.47 g; Sód: 299.93 mg; Węglowodany: 139.89 g; Cukier: 6.97 g Błonnik spożywczy: 13.92 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Miód naturalny 25g - Morela 65g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9198.68 Kj / 1996.71 Kcal; Białko: 98.9 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.96 g; Sód: 1152.45 mg; Węglowodany: 266.13 g; Cukier: 28.78 g Błonnik spożywczy: 13.71 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Rukola 5g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Ser żółty 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Papryka 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10393.18 Kj / 2244.34 Kcal; **Białko:** 112.94 g; **Tłuszcz:** 94.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.02 g; **Sód:** 1997.49 mg; **Węglowodany:** 244.5 g; **Cukier:** 6.27 g **Błonnik spożywczy:** 42.83 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9860.15 Kj / 2154.13 Kcal; **Białko:** 107.04 g; **Tłuszcz:** 67.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.99 g; **Sód:** 1152.96 mg; **Węglowodany:** 288.67 g; **Cukier:** 28.78 g **Błonnik spożywczy:** 14.14 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7882.38 Kj / 1809.58 Kcal; **Białko:** 116.08 g; **Tłuszcz:** 93.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 16.47 g; **Sód:** 299.93 mg; **Węglowodany:** 127.89 g; **Cukier:** 6.97 g **Błonnik spożywczy:** 11.92 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Ser żółty 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Papryka 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10020.33 Kj / 2189.47 Kcal; Białko: 91.63 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.24 g; Sód: 1659.25 mg; Węglowodany: 271.92 g; Cukier: 25.43 g Błonnik spożywczy: 33.2 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Morela 65g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8344.9 Kj / 1968.13 Kcal; Białko: 106.79 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.74 g; Sód: 1150.71 mg; Węglowodany: 288.52 g; Cukier: 28.78 g Błonnik spożywczy: 14.14 g;		

Dieta płynna wzmocniona: (D12)		
Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 7882.38 Kj / 1809.58 Kcal; Białko: 116.08 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.47 g; Sód: 299.93 mg; Węglowodany: 127.89 g; Cukier: 6.97 g Błonnik spożywczy: 11.92 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-21

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9) - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8905.59 Kj / 1932.55 Kcal; Białko: 73.36 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.37 g; Sód: 1157.73 mg; Węglowodany: 279.03 g; Cukier: 21.32 g Błonnik spożywczy: 18.39 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Olej rzepakowy 15g - Herbata bez cukru 250g - Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1) - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 100g - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9813.49 Kj / 2298.68 Kcal; Białko: 92.9 g; Tłuszcz: 119.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.37 g; Sód: 252.36 mg; Węglowodany: 224.89 g; Cukier: 8.5 g Błonnik spożywczy: 19.49 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9) - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8186.65 Kj / 1761.37 Kcal; Białko: 65.32 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.34 g; Sód: 1156.47 mg; Węglowodany: 252.88 g; Cukier: 21.3 g Błonnik spożywczy: 17.88 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9) • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Wędlina schab zapiekany wieprzowy 20g (1) (3) (6) (7) (9) • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8091.52 KJ / 1732.98 Kcal; Białko: 70.27 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.49 g; Sód: 1625.36 mg; Węglowodany: 243.81 g; Cukier: 5.58 g Błonnik spożywczy: 24.42 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9) • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8905.59 KJ / 1932.55 Kcal; Białko: 73.36 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.37 g; Sód: 1157.73 mg; Węglowodany: 279.03 g; Cukier: 21.32 g Błonnik spożywczy: 18.39 g;		

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Olej rzepakowy 15g • Herbata bez cukru 250g • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1) • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 100g • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9546.49 KJ / 2234.68 Kcal; Białko: 89 g; Tłuszcz: 116.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.37 g; Sód: 252.36 mg; Węglowodany: 214.59 g; Cukier: 8.5 g Błonnik spożywczy: 19.49 g;		

Dieta podstawowa (4p) (D01)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9) • Ogórek kiszony krojony 50g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9008.69 KJ / 1960.31 Kcal; Białko: 78.31 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.99 g; Sód: 1498.67 mg; Węglowodany: 280.79 g; Cukier: 20.77 g Błonnik spożywczy: 22.7 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9) • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 7341.62 KJ / 1734.72 Kcal; Białko: 72.28 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.12 g; Sód: 1153.4 mg; Węglowodany: 276.65 g; Cukier: 21.32 g Błonnik spożywczy: 17.69 g;		

Dieta płynna wzmocniona: (D12)		
Śniadanie • Olej rzepakowy 15g • Herbata bez cukru 250g • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1) • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 100g • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 9546.49 KJ / 2234.68 Kcal; Białko: 89 g; Tłuszcz: 116.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.37 g; Sód: 252.36 mg; Węglowodany: 214.59 g; Cukier: 8.5 g Błonnik spożywczy: 19.49 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-09-22

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Buraki 50g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Brzoskwinia 65g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8321.25 Kj / 1780.24 Kcal; Białko: 80.77 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.32 g; Sód: 1344.75 mg; Węglowodany: 260.71 g; Cukier: 13.75 g Błonnik spożywczy: 20.26 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie • Herbata bez cukru 250g • Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie • Kefir naturalny 150g (7)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Marchew gotowana na parze 100g • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7146.43 Kj / 1685.42 Kcal; Białko: 101.22 g; Tłuszcz: 70.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.81 g; Sód: 559.94 mg; Węglowodany: 167.8 g; Cukier: 5.9 g Błonnik spożywczy: 16.85 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Buraki 50g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Brzoskwinia 65g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7588.45 Kj / 1606.54 Kcal; Białko: 72.2 g; Tłuszcz: 45.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.15 g; Sód: 1208.04 mg; Węglowodany: 234.87 g; Cukier: 13.75 g Błonnik spożywczy: 18.24 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g II śniadanie - Chleb graham 50g (1) - Masło ekstra 82% 5g (7) - Paprykarz szczeciński 30g (1) (3) (4) (7) (9) - Ogórki konserwowe 30g (10)	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Mizeria z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb graham 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Brzoskwinia 65g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7947.87 Kj / 1692.93 Kcal; Białko: 79.44 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.94 g; Sód: 1474.09 mg; Węglowodany: 235.85 g; Cukier: 5 g Błonnik spożywczy: 25.93 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)		
Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) - Buraki 50g	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Brzoskwinia 65g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8321.25 Kj / 1780.24 Kcal; Białko: 80.77 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.32 g; Sód: 1344.75 mg; Węglowodany: 260.71 g; Cukier: 13.75 g Błonnik spożywczy: 20.26 g;		

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie - Herbata bez cukru 250g - Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Marchew gotowana na parze 100g - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6732.43 Kj / 1586.42 Kcal; Białko: 91.62 g; Tłuszcz: 67.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.03 g; Sód: 502.94 mg; Węglowodany: 160.75 g; Cukier: 5.9 g Błonnik spożywczy: 16.85 g;		

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Ser twarogowy mielony 80g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Pomidor 50g	• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Brzoskwinia 65g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8460.05 KJ / 1814.33 Kcal; **Białko:** 86.19 g; **Tłuszcz:** 53.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.46 g; **Sód:** 1312.75 mg; **Węglowodany:** 254.94 g; **Cukier:** 14.43 g **Błonnik spożywczy:** 19.71 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Buraki 50g	• Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Pieczeń rzymska bez strączków 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Brzoskwinia 65g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6806 KJ / 1594.24 Kcal; **Białko:** 80.52 g; **Tłuszcz:** 29.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.07 g; **Sód:** 1342.5 mg; **Węglowodany:** 260.56 g; **Cukier:** 13.75 g **Błonnik spożywczy:** 20.26 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Herbata bez cukru 250g • Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	• Olej rzepakowy 10g • Marchew gotowana na parze 100g • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6732.43 KJ / 1586.42 Kcal; **Białko:** 91.62 g; **Tłuszcz:** 67.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.03 g; **Sód:** 502.94 mg; **Węglowodany:** 160.75 g; **Cukier:** 5.9 g **Błonnik spożywczy:** 16.85 g;

Jadłospis na środa 2026-09-23

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8190.61 KJ / 1759.78 Kcal; Białko: 71.47 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.68 g; Sód: 1451.1 mg; Węglowodany: 273.29 g; Cukier: 10.76 g Błonnik spożywczy: 20.11 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Ziemniaki gotowane 100g - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8516.85 KJ / 1908.83 Kcal; Białko: 89.06 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.1 g; Sód: 630.36 mg; Węglowodany: 203.4 g; Cukier: 9.96 g Błonnik spożywczy: 16.65 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7463.4 KJ / 1587.41 Kcal; Białko: 63.7 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.59 g; Sód: 1450.66 mg; Węglowodany: 246.97 g; Cukier: 10.76 g Błonnik spożywczy: 18.46 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz szczeciński 60g (1) (3) (4) (7) (9) - Pomidor 50g II śniadanie - Chleb graham 50g (1) - Masło ekstra 82% 5g (7) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Rukola 5g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Potrąka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza gryczana gotowana 200g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb graham 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 60g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8118.18 KJ / 1744.9 Kcal; Białko: 71.72 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.19 g; Sód: 1315.48 mg; Węglowodany: 259.56 g; Cukier: 5.52 g Błonnik spożywczy: 30.76 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)		
Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Potrąka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztecik drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8190.61 KJ / 1759.78 Kcal; Białko: 71.47 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.68 g; Sód: 1451.1 mg; Węglowodany: 273.29 g; Cukier: 10.76 g Błonnik spożywczy: 20.11 g;		

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Ziemniaki gotowane 100g - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7822.35 KJ / 1742.33 Kcal; Białko: 77.06 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.9 g; Sód: 559.86 mg; Węglowodany: 197.4 g; Cukier: 9.96 g Błonnik spożywczy: 16.65 g;		

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 60g (1) (3) (4) (7) (9) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pomidor 50g	• Zupa barszcz ukraiński 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza gryczana gotowana 200g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 60g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8832.49 KJ / 1909.79 Kcal; **Białko:** 76.62 g; **Tłuszcz:** 50.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.31 g; **Sód:** 1126.02 mg; **Węglowodany:** 294.76 g; **Cukier:** 13.94 g **Błonnik spożywczy:** 26.51 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) • Cukinia zielona świeża 50g	• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g (9) (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6675.36 KJ / 1573.78 Kcal; **Białko:** 71.22 g; **Tłuszcz:** 25.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 7.43 g; **Sód:** 1448.85 mg; **Węglowodany:** 273.14 g; **Cukier:** 10.76 g **Błonnik spożywczy:** 20.11 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	• Olej rzepakowy 15g • Ziemniaki gotowane 100g • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7822.35 KJ / 1742.33 Kcal; **Białko:** 77.06 g; **Tłuszcz:** 74.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.9 g; **Sód:** 559.86 mg; **Węglowodany:** 197.4 g; **Cukier:** 9.96 g **Błonnik spożywczy:** 16.65 g;

Jadłospis na czwartek 2026-09-24

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Buraki 50g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8719.85 KJ / 1892.53 Kcal; **Białko:** 68.52 g; **Tłuszcz:** 61.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.79 g; **Sód:** 1028.37 mg; **Węglowodany:** 272.52 g; **Cukier:** 26.66 g **Błonnik spożywczy:** 14.59 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Marchew gotowana na parze 100g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9134.5 KJ / 2059.76 Kcal; **Białko:** 97.11 g; **Tłuszcz:** 104.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.79 g; **Sód:** 381.55 mg; **Węglowodany:** 193.28 g; **Cukier:** 24.01 g **Błonnik spożywczy:** 22.81 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Buraki 50g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7995.87 KJ / 1721.35 Kcal; **Białko:** 59.86 g; **Tłuszcz:** 58.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.73 g; **Sód:** 1028.37 mg; **Węglowodany:** 247.39 g; **Cukier:** 26.53 g **Błonnik spożywczy:** 14.05 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Pomidor 30g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8630.49 Kj / 1876.17 Kcal; **Białko:** 72.98 g; **Tłuszcz:** 71.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.71 g; **Sód:** 1530.18 mg; **Węglowodany:** 242.88 g; **Cukier:** 17.29 g **Błonnik spożywczy:** 36.18 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 50g	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8719.85 Kj / 1892.53 Kcal; **Białko:** 68.52 g; **Tłuszcz:** 61.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.79 g; **Sód:** 1028.37 mg; **Węglowodany:** 272.52 g; **Cukier:** 26.66 g **Błonnik spożywczy:** 14.59 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Marchew gotowana na parze 100g • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8829.36 Kj / 1986.76 Kcal; **Białko:** 96.53 g; **Tłuszcz:** 103.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.74 g; **Sód:** 378.63 mg; **Węglowodany:** 175.61 g; **Cukier:** 9.41 g **Błonnik spożywczy:** 19.89 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 12g • Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Ogórek kiszony krojony 50g	• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9044.17 KJ / 1973.3 Kcal; **Białko:** 73.68 g; **Tłuszcz:** 72.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.09 g; **Sód:** 1332.17 mg; **Węglowodany:** 259.03 g; **Cukier:** 26.84 g **Błonnik spożywczy:** 28 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Buraki 50g	• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 7204.6 KJ / 1706.53 Kcal; **Białko:** 68.27 g; **Tłuszcz:** 41.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11.54 g; **Sód:** 1026.12 mg; **Węglowodany:** 272.37 g; **Cukier:** 26.66 g **Błonnik spożywczy:** 14.59 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	• Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	• Olej rzepakowy 15g • Marchew gotowana na parze 100g • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g • Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8829.36 KJ / 1986.76 Kcal; **Białko:** 96.53 g; **Tłuszcz:** 103.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.74 g; **Sód:** 378.63 mg; **Węglowodany:** 175.61 g; **Cukier:** 9.41 g **Błonnik spożywczy:** 19.89 g;

Jadłospis na piątek 2026-09-25

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 60g (3) (7) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8666.74 KJ / 1868.27 Kcal; Białko: 71.18 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.35 g; Sód: 2258.83 mg; Węglowodany: 261.28 g; Cukier: 14.7 g Błonnik spożywczy: 21.99 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) - Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8678.46 KJ / 1926.91 Kcal; Białko: 107.09 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.23 g; Sód: 1271.8 mg; Węglowodany: 186.62 g; Cukier: 8.08 g Błonnik spożywczy: 20.85 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 60g (3) (7) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8005.27 KJ / 1710.85 Kcal; Białko: 63.03 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.32 g; Sód: 2258.32 mg; Węglowodany: 238.74 g; Cukier: 14.7 g Błonnik spożywczy: 21.57 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 60g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser żółty 20g (7) • Roszponka 5g	Obiad • Zupa selerowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8209.71 KJ / 1758.24 Kcal; **Białko:** 67.05 g; **Tłuszcz:** 59.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.08 g; **Sód:** 2534.58 mg; **Węglowodany:** 254.08 g; **Cukier:** 8.15 g **Błonnik spożywczy:** 33.85 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8666.74 KJ / 1868.27 Kcal; **Białko:** 71.18 g; **Tłuszcz:** 63.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.35 g; **Sód:** 2258.83 mg; **Węglowodany:** 261.28 g; **Cukier:** 14.7 g **Błonnik spożywczy:** 21.99 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8169.96 KJ / 1805.41 Kcal; **Białko:** 90.59 g; **Tłuszcz:** 82.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.23 g; **Sód:** 1271.8 mg; **Węglowodany:** 183.02 g; **Cukier:** 8.08 g **Błonnik spożywczy:** 20.85 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Pasta z ciecierzycy 60g • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8582.08 Kj / 1847.17 Kcal; Białko: 70.11 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.81 g; Sód: 2229.65 mg; Węglowodany: 268.03 g; Cukier: 13.17 g Błonnik spożywczy: 26.19 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7) • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa selerowa z lanym ciastem 300g (9) (1) (7) (3) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Warzywa po grecku - dieta 100g (9) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7151.49 Kj / 1682.27 Kcal; Białko: 70.93 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 7.1 g; Sód: 2256.58 mg; Węglowodany: 261.13 g; Cukier: 14.7 g Błonnik spożywczy: 21.99 g;		

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8169.96 Kj / 1805.41 Kcal; Białko: 90.59 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.23 g; Sód: 1271.8 mg; Węglowodany: 183.02 g; Cukier: 8.08 g Błonnik spożywczy: 20.85 g;		

Jadłospis na sobota 2026-09-26

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) - Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8757.86 KJ / 1883.06 Kcal; Białko: 86.52 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.14 g; Sód: 1204.31 mg; Węglowodany: 264.76 g; Cukier: 4.6 g Błonnik spożywczy: 19.9 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 15g (7) - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g - Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9169.04 KJ / 2073.81 Kcal; Białko: 105.01 g; Tłuszcz: 122.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.94 g; Sód: 355.7 mg; Węglowodany: 152.07 g; Cukier: 18.23 g Błonnik spożywczy: 13.87 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) - Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8003.81 KJ / 1704.31 Kcal; Białko: 77.34 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.86 g; Sód: 1203.21 mg; Węglowodany: 240.35 g; Cukier: 4.6 g Błonnik spożywczy: 18.39 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser topiony 50g (7) • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9129.61 KJ / 1937.57 Kcal; **Białko:** 86.98 g; **Tłuszcz:** 70.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.94 g; **Sód:** 1385.09 mg; **Węglowodany:** 252.35 g; **Cukier:** 5.35 g **Błonnik spożywczy:** 28.99 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8757.86 KJ / 1883.06 Kcal; **Białko:** 86.52 g; **Tłuszcz:** 56.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.14 g; **Sód:** 1204.31 mg; **Węglowodany:** 264.76 g; **Cukier:** 4.6 g **Błonnik spożywczy:** 19.9 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8902.04 KJ / 2009.81 Kcal; **Białko:** 101.11 g; **Tłuszcz:** 119.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.94 g; **Sód:** 355.7 mg; **Węglowodany:** 141.77 g; **Cukier:** 18.23 g **Błonnik spożywczy:** 13.87 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Rzodkiewki 50g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8634.66 Kj / 1853.62 Kcal; **Białko:** 85.41 g; **Tłuszcz:** 56.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.16 g; **Sód:** 1195.19 mg; **Węglowodany:** 259.51 g; **Cukier:** 4.78 g **Błonnik spożywczy:** 22.08 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 7242.61 Kj / 1697.06 Kcal; **Białko:** 86.27 g; **Tłuszcz:** 36.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.89 g; **Sód:** 1202.06 mg; **Węglowodany:** 264.61 g; **Cukier:** 4.6 g **Błonnik spożywczy:** 19.9 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8902.04 Kj / 2099.81 Kcal; **Białko:** 101.11 g; **Tłuszcz:** 119.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.94 g; **Sód:** 355.7 mg; **Węglowodany:** 141.77 g; **Cukier:** 18.23 g **Błonnik spożywczy:** 13.87 g;

Jadłospis na niedziela 2026-09-27

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Buraki 50g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9584.99 Kj / 2010.7 Kcal; **Białko:** 109.88 g; **Tłuszcz:** 70.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.33 g; **Sód:** 1405.17 mg; **Węglowodany:** 258.17 g; **Cukier:** 4.71 g **Błonnik spożywczy:** 17.27 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie • Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8236.18 Kj / 1894.08 Kcal; **Białko:** 119.33 g; **Tłuszcz:** 92.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 302.72 mg; **Węglowodany:** 145.44 g; **Cukier:** 6.68 g **Błonnik spożywczy:** 14.13 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Buraki 50g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8857.78 Kj / 1838.33 Kcal; **Białko:** 102.11 g; **Tłuszcz:** 66.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.25 g; **Sód:** 1404.73 mg; **Węglowodany:** 231.85 g; **Cukier:** 4.71 g **Błonnik spożywczy:** 15.62 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Rukola 5g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Serek fromage 80g 40g (7) • Papryka 30g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9898.58 Kj / 2158.85 Kcal; **Białko:** 112.68 g; **Tłuszcz:** 87.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.05 g; **Sód:** 1579.72 mg; **Węglowodany:** 235.19 g; **Cukier:** 7.04 g **Błonnik spożywczy:** 39.67 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Buraki 50g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Ser mozzarella 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9584.99 Kj / 2010.7 Kcal; **Białko:** 109.88 g; **Tłuszcz:** 70.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.33 g; **Sód:** 1405.17 mg; **Węglowodany:** 258.17 g; **Cukier:** 4.71 g **Błonnik spożywczy:** 17.27 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8012.18 Kj / 1841.08 Kcal; **Białko:** 119.33 g; **Tłuszcz:** 92.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 302.72 mg; **Węglowodany:** 133.44 g; **Cukier:** 6.68 g **Błonnik spożywczy:** 12.13 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Rukola 5g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9946.67 KJ / 2169.48 Kcal; Białko: 108.49 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.91 g; Sód: 1388.88 mg; Węglowodany: 244.41 g; Cukier: 6.47 g Błonnik spożywczy: 32.83 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Buraki 50g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8069.74 KJ / 1824.7 Kcal; Białko: 109.63 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.08 g; Sód: 1402.92 mg; Węglowodany: 258.02 g; Cukier: 4.71 g Błonnik spożywczy: 17.27 g;		

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8012.18 KJ / 1841.08 Kcal; Białko: 119.33 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.95 g; Sód: 302.72 mg; Węglowodany: 133.44 g; Cukier: 6.68 g Błonnik spożywczy: 12.13 g;		

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L.), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzyczka i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne