Jadłospis na niedziela 2026-10-18

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: Biszkopty 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: 8279.48 Kj / 1873.98 Kcal; **Białko**: 116.68 g; **Tłuszcz**: 93.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.63 g; **Sód**: 1078.73 mg; **Węglowodany**: 149.19 g; **Cukier**: 23.47 g **Błonnik spożywczy**: 15.42 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: Biszkopty 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: Biszkopty 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: 8055.48 Kj / 1820.98 Kcal; **Białko**: 116.68 g; **Tłuszcz**: 93.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.63 g; **Sód**: 1078.73 mg; **Węglowodany**: 137.19 g; **Cukier**: 23.47 g **Błonnik spożywczy**: 13.42 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)
- Herbata bez cukru 250g
- 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
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- 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: 8215.58 Kj / 1859.68 Kcal; **Białko**: 120.08 g; **Tłuszcz**: 93.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 144.38 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 13.63 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-19

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**: 1806.16 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) (6) (10)
- 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 2026-10-20

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 2026-10-21

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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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
- Pasztet 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 zabielany 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 zabielany 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 zabielany 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
- Pasztet 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 zabielany 300g (9) (1) (7)
- Potrawka 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 zabielany 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
- Pasztet 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 zabielany 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 zabielany 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
- 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

Obiad
- 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

Kolacja
- 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
- 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

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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)
- 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
- 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 zabielany 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 zabielany 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 2026-10-22

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: 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 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: Biszkopty 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
- 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

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 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- 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)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 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
- 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;

Jadłospis na piątek 2026-10-23

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 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 2026-10-24

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 - 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	Obiad	Kolacja
• 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	• 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	• 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	Obiad	Kolacja
• 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	• 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	• 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	Obiad	Kolacja
• Masło ekstra 82% 15g (7) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	• Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	• 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;

Jadłospis na niedziela 2026-10-25

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)
- 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: 8409.28 Kj / 1905.48 Kcal; **Białko**: 119.93 g; **Tłuszcz**: 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 154.74 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 15.63 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: 8185.28 Kj / 1852.48 Kcal; **Białko**: 119.93 g; **Tłuszcz**: 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 142.74 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 13.63 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 • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Rukola 5g	• 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	• 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	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Buraki 50g	• 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	• 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	Obiad	Kolacja
• Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	• Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	• 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: 8185.28 Kj / 1852.48 Kcal; **Białko**: 119.93 g; **Tłuszcz**: 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 142.74 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 13.63 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-26

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)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g (1) (6) (9) (10)
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8323.65 Kj / 1796.15 Kcal; **Białko**: 72.63 g; **Tłuszcz**: 49.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.49 g; **Sód**: 1075.47 mg; **Węglowodany**: 270.92 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 18.19 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 koperkowa z ziemniakami 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
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9786.8 Kj / 2293.93 Kcal; **Białko**: 92.67 g; **Tłuszcz**: 122.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.73 g; **Sód**: 266.74 mg; **Węglowodany**: 220.74 g; **Cukier**: 20.46 g **Błonnik spożywczy**: 20.49 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g (1) (6) (9) (10)
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7662.18 Kj / 1638.73 Kcal; **Białko**: 64.49 g; **Tłuszcz**: 45.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.46 g; **Sód**: 1074.96 mg; **Węglowodany**: 248.38 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 17.76 g;

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

Śniadanie
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Papryka 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 koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g (1) (6) (9) (10)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7642.79 Kj / 1628.14 Kcal; **Białko**: 66.67 g; **Tłuszcz**: 46.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.97 g; **Sód**: 1727.95 mg; **Węglowodany**: 248.83 g; **Cukier**: 14.85 g **Błonnik spożywczy**: 32.44 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)
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g (1) (6) (9) (10)
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8323.65 Kj / 1796.15 Kcal; **Białko**: 72.63 g; **Tłuszcz**: 49.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.49 g; **Sód**: 1075.47 mg; **Węglowodany**: 270.92 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 18.19 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 koperkowa z ziemniakami 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
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9519.8 Kj / 2229.93 Kcal; **Białko**: 88.77 g; **Tłuszcz**: 119.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.73 g; **Sód**: 266.74 mg; **Węglowodany**: 210.44 g; **Cukier**: 20.46 g **Błonnik spożywczy**: 20.49 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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Papryka 50g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g (1) (6) (9) (10)
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8187.75 Kj / 1763.76 Kcal; **Białko**: 71.17 g; **Tłuszcz**: 49.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.54 g; **Sód**: 1409.61 mg; **Węglowodany**: 264.77 g; **Cukier**: 19.87 g **Błonnik spożywczy**: 19.8 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)
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g (1) (6) (9) (10)
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 6808.4 Kj / 1610.15 Kcal; **Białko**: 72.38 g; **Tłuszcz**: 29.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 5.24 g; **Sód**: 1073.22 mg; **Węglowodany**: 270.77 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 18.19 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)
- Buraki gotowane tarte 100g

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Brokuły gotowane na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 5g

Kolacja
- Olej rzepakowy 5g
- Brokuły gotowane na parze 100g
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7578.01 Kj / 1684.89 Kcal; **Białko**: 117.9 g; **Tłuszcz**: 63.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 9.19 g; **Sód**: 151.72 mg; **Węglowodany**: 163.34 g; **Cukier**: 8.18 g **Błonnik spożywczy**: 18.54 g;

Jadłospis na wtorek 2026-10-27

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)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8599.13 Kj / 1843.92 Kcal; **Białko**: 96.89 g; **Tłuszcz**: 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.53 g; **Sód**: 1201.18 mg; **Węglowodany**: 243.09 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 18.05 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
- Jogurt owocowy 100g (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: 7108.43 Kj / 1676.42 Kcal; **Białko**: 94.12 g; **Tłuszcz**: 69.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.03 g; **Sód**: 502.94 mg; **Węglowodany**: 176.25 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
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7866.33 Kj / 1670.22 Kcal; **Białko**: 88.33 g; **Tłuszcz**: 52.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.36 g; **Sód**: 1064.47 mg; **Węglowodany**: 217.25 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 16.03 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 50g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Paprykarz szczeciński 30g (1) (3) (4) (7) (9)
- Ogórki konserwowe 30g (10)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8223.09 Kj / 1755.13 Kcal; **Białko**: 95.29 g; **Tłuszcz**: 56.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.64 g; **Sód**: 1379.13 mg; **Węglowodany**: 225.34 g; **Cukier**: 5.28 g **Błonnik spożywczy**: 26.92 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)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Kalafior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8599.13 Kj / 1843.92 Kcal; **Białko**: 96.89 g; **Tłuszcz**: 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.53 g; **Sód**: 1201.18 mg; **Węglowodany**: 243.09 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 18.05 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 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) • Śliwki 65g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8586.39 Kj / 1841.1 Kcal; **Białko**: 96.11 g; **Tłuszcz**: 56.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.55 g; **Sód**: 1187.16 mg; **Węglowodany**: 243.95 g; **Cukier**: 14.14 g **Błonnik spożywczy**: 20.67 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) • Pomidor 50g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7083.88 Kj / 1657.92 Kcal; **Białko**: 96.64 g; **Tłuszcz**: 36.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 4.28 g; **Sód**: 1198.93 mg; **Węglowodany**: 242.94 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 18.05 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 grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	• Olej rzepakowy 10g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Ziemniaki gotowane 100g • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 6883.36 Kj / 1622.53 Kcal; **Białko**: 107.76 g; **Tłuszcz**: 73.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 9.17 g; **Sód**: 390.81 mg; **Węglowodany**: 139.51 g; **Cukier**: 13.14 g **Błonnik spożywczy**: 15.74 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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca 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 SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne