# Jadłospis na czwartek 2026-10-08

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 - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa ziemniaczana 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**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9516.84 Kj / 2084.83 Kcal; **Białko**: 74.12 g; **Tłuszcz**: 64.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.45 g; **Sód**: 1086.8 mg; **Węglowodany**: 308.2 g; **Cukier**: 32.32 g **Błonnik spożywczy**: 13.64 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 ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8914.52 Kj / 1995.48 Kcal; **Białko**: 97.68 g; **Tłuszcz**: 94.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.64 g; **Sód**: 285.8 mg; **Węglowodany**: 195.39 g; **Cukier**: 24.38 g **Błonnik spożywczy**: 17.51 g;

Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa ziemniaczana 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**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8428.12 Kj / 1825.41 Kcal; **Białko**: 61.61 g; **Tłuszcz**: 58.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.93 g; **Sód**: 1029.99 mg; **Węglowodany**: 270.59 g; **Cukier**: 26.72 g **Błonnik spożywczy**: 12.56 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 )
- Papryka 50g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 5g ( 7 )
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 20g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 30g

**Obiad**
- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- 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**: 9354.45 Kj / 2041.16 Kcal; **Białko**: 86.02 g; **Tłuszcz**: 66.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.98 g; **Sód**: 1170.14 mg; **Węglowodany**: 285.6 g; **Cukier**: 16.54 g **Błonnik spożywczy**: 44.45 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa ziemniaczana 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**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9089.59 Kj / 1982.83 Kcal; **Białko**: 69.75 g; **Tłuszcz**: 62.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.96 g; **Sód**: 1030.5 mg; **Węglowodany**: 293.13 g; **Cukier**: 26.72 g **Błonnik spożywczy**: 12.99 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 ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8609.38 Kj / 1922.48 Kcal; **Białko**: 97.1 g; **Tłuszcz**: 94.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.58 g; **Sód**: 282.88 mg; **Węglowodany**: 177.73 g; **Cukier**: 9.78 g **Błonnik spożywczy**: 14.59 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 15g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Papryka 50g

**Obiad**
- Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )
- Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**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
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 10057.48 Kj / 2173.8 Kcal; **Białko**: 86.65 g; **Tłuszcz**: 72.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.31 g; **Sód**: 978.65 mg; **Węglowodany**: 300.43 g; **Cukier**: 25.97 g **Błonnik spożywczy**: 36.35 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa ziemniaczana 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**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8001.59 Kj / 1898.83 Kcal; **Białko**: 73.87 g; **Tłuszcz**: 44.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.2 g; **Sód**: 1084.55 mg; **Węglowodany**: 308.05 g; **Cukier**: 32.32 g **Błonnik spożywczy**: 13.64 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 ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- 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
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8839.47 Kj / 2004.83 Kcal; **Białko**: 100.49 g; **Tłuszcz**: 93.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.87 g; **Sód**: 354.39 mg; **Węglowodany**: 198.21 g; **Cukier**: 6.84 g **Błonnik spożywczy**: 18.6 g;

# Jadłospis na piątek 2026-10-09

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 - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta tuńczykowa 90g 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8550.15 Kj / 1830.53 Kcal; **Białko**: 65.82 g; **Tłuszcz**: 57.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.46 g; **Sód**: 2226.28 mg; **Węglowodany**: 270.71 g; **Cukier**: 5.06 g **Błonnik spożywczy**: 18.94 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 szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- 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
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 10623.96 Kj / 2378.27 Kcal; **Białko**: 122.29 g; **Tłuszcz**: 121.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.53 g; **Sód**: 1255.84 mg; **Węglowodany**: 209.58 g; **Cukier**: 10.18 g **Błonnik spożywczy**: 22.85 g;

Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta tuńczykowa 90g 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 7822.94 Kj / 1658.16 Kcal; **Białko**: 58.05 g; **Tłuszcz**: 53.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.37 g; **Sód**: 2225.84 mg; **Węglowodany**: 244.39 g; **Cukier**: 5.06 g **Błonnik spożywczy**: 17.29 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Ogórek zielony świeży 50g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 5g ( 7 )
- Ser żółty 20g ( 7 )
- Roszponka 5g

**Obiad**
- Zupa porowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 50g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8088.05 Kj / 1711.04 Kcal; **Białko**: 77.69 g; **Tłuszcz**: 48.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.2 g; **Sód**: 2527.84 mg; **Węglowodany**: 257.22 g; **Cukier**: 4.79 g **Błonnik spożywczy**: 32.46 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta tuńczykowa 90g 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8550.15 Kj / 1830.53 Kcal; **Białko**: 65.82 g; **Tłuszcz**: 57.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.46 g; **Sód**: 2226.28 mg; **Węglowodany**: 270.71 g; **Cukier**: 5.06 g **Błonnik spożywczy**: 18.94 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 szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- 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
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 10115.46 Kj / 2256.77 Kcal; **Białko**: 105.79 g; **Tłuszcz**: 117.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.53 g; **Sód**: 1255.84 mg; **Węglowodany**: 205.98 g; **Cukier**: 10.18 g **Błonnik spożywczy**: 22.85 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 kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Ogórek zielony świeży 50g

**Obiad**
- Zupa porowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- 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
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8485.85 Kj / 1810.63 Kcal; **Białko**: 80.71 g; **Tłuszcz**: 48.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.89 g; **Sód**: 2215.26 mg; **Węglowodany**: 274.04 g; **Cukier**: 9.22 g **Błonnik spożywczy**: 26.03 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta tuńczykowa 90g 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 7034.9 Kj / 1644.53 Kcal; **Białko**: 65.57 g; **Tłuszcz**: 37.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 5.21 g; **Sód**: 2224.03 mg; **Węglowodany**: 270.56 g; **Cukier**: 5.06 g **Błonnik spożywczy**: 18.94 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 2026-10-10

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 - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g ( 9 ) ( 1 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 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**: 9443.42 Kj / 2062.45 Kcal; **Białko**: 74.8 g; **Tłuszcz**: 64.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.22 g; **Sód**: 1050.4 mg; **Węglowodany**: 300.13 g; **Cukier**: 19.61 g **Błonnik spożywczy**: 18.17 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- 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 koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- 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**: 8915 Kj / 1993.36 Kcal; **Białko**: 99.4 g; **Tłuszcz**: 114.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.1 g; **Sód**: 287.33 mg; **Węglowodany**: 157.77 g; **Cukier**: 19.52 g **Błonnik spożywczy**: 14.16 g;

Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g ( 9 ) ( 1 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 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**: 8689.37 Kj / 1883.7 Kcal; **Białko**: 65.63 g; **Tłuszcz**: 59.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.94 g; **Sód**: 1049.3 mg; **Węglowodany**: 275.72 g; **Cukier**: 19.61 g **Błonnik spożywczy**: 16.65 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Jabłka 150g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 5g ( 7 )
- Ser topiony 50g ( 7 )
- Sałata zielona 5g

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g ( 9 ) ( 1 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g ( 7 )
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 9390.86 Kj / 2008.99 Kcal; **Białko**: 75.82 g; **Tłuszcz**: 73.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.92 g; **Sód**: 1205.61 mg; **Węglowodany**: 270.47 g; **Cukier**: 16.71 g **Błonnik spożywczy**: 28.45 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g ( 9 ) ( 1 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 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**: 9443.42 Kj / 2062.45 Kcal; **Białko**: 74.8 g; **Tłuszcz**: 64.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.22 g; **Sód**: 1050.4 mg; **Węglowodany**: 300.13 g; **Cukier**: 19.61 g **Błonnik spożywczy**: 18.17 g;

Dieta papkowata (D11)

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- 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**: 8648 Kj / 1929.36 Kcal; **Białko**: 95.5 g; **Tłuszcz**: 111.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.1 g; **Sód**: 287.33 mg; **Węglowodany**: 147.47 g; **Cukier**: 19.52 g **Błonnik spożywczy**: 14.16 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )<br>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )<br>• Jabłka 150g | • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g ( 9 ) ( 1 )<br>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Pasta twarogowo-pomidorowa 75g ( 7 )<br>• Papryka 50g<br>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g |

Wartości odżywcze

**Energia**: 9031.9 Kj / 1957.9 Kcal; **Białko**: 78.62 g; **Tłuszcz**: 62.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.69 g; **Sód**: 1021.08 mg; **Węglowodany**: 277.41 g; **Cukier**: 16.15 g **Błonnik spożywczy**: 21.56 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Bułka wrocławska 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )<br>• Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g<br>• Jabłko pieczone 1 szt. 200g | • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g ( 9 ) ( 1 )<br>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Bułka wrocławska 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Pasta twarogowo-pomidorowa 60g ( 7 )<br>• Pomidor 50g<br>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g |

Wartości odżywcze

**Energia**: 7928.17 Kj / 1876.45 Kcal; **Białko**: 74.55 g; **Tłuszcz**: 44.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 9.97 g; **Sód**: 1048.15 mg; **Węglowodany**: 299.98 g; **Cukier**: 19.61 g **Błonnik spożywczy**: 18.17 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 ) | • Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )<br>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g<br>• Ziemniaki gotowane 100g<br>• Olej rzepakowy 15g | • Olej rzepakowy 15g<br>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )<br>• Ziemniaki gotowane 100g<br>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g<br>• Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )<br>• 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 2026-10-11

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Serek fromage 80g 80g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 250g
- 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
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 60g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 10399.46 Kj / 2277.52 Kcal; **Białko**: 125.17 g; **Tłuszcz**: 80.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.61 g; **Sód**: 1265.64 mg; **Węglowodany**: 269.36 g; **Cukier**: 3.94 g **Błonnik spożywczy**: 14.3 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**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 )

**II śniadanie**
- Mus owocowy 100g 100g

**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**: 8525.58 Kj / 1932.68 Kcal; **Białko**: 120.78 g; **Tłuszcz**: 93.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 160.48 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 15.23 g;

Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Serek fromage 80g 80g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 250g
- 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
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 60g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9737.99 Kj / 2120.1 Kcal; **Białko**: 117.03 g; **Tłuszcz**: 76.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.58 g; **Sód**: 1265.13 mg; **Węglowodany**: 246.82 g; **Cukier**: 3.94 g **Błonnik spożywczy**: 13.88 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Pomidor 50g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 5g ( 7 )
- Ser twarogowy mielony 30g ( 7 )
- Rukola 5g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Mizeria z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 10104.39 Kj / 2143.98 Kcal; **Białko**: 113.9 g; **Tłuszcz**: 89.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 43.19 g; **Sód**: 1483.29 mg; **Węglowodany**: 223.36 g; **Cukier**: 4.62 g **Błonnik spożywczy**: 36.92 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Serek fromage 80g 80g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 250g
- 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
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 60g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 10399.46 Kj / 2277.52 Kcal; **Białko**: 125.17 g; **Tłuszcz**: 80.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.61 g; **Sód**: 1265.64 mg; **Węglowodany**: 269.36 g; **Cukier**: 3.94 g **Błonnik spożywczy**: 14.3 g;

Dieta papkowata (D11)

**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;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )<br>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )<br>• Pomidor 50g | • Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g<br>• Ziemniaki gotowane 200g<br>• Mizeria z jogurtem 100g ( 7 )<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Filet drobiowy zapiekany 60g<br>• Ogórek zielony świeży 50g<br>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 ) |

Wartości odżywcze

**Energia**: 9246.92 Kj / 2009.38 Kcal; **Białko**: 96.85 g; **Tłuszcz**: 78.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 34.25 g; **Sód**: 1442.59 mg; **Węglowodany**: 228.33 g; **Cukier**: 4.05 g **Błonnik spożywczy**: 28.98 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Bułka wrocławska 100g ( 1 )<br>• Serek fromage 80g 80g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )<br>• Buraki 50g | • Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g<br>• Ziemniaki gotowane 250g<br>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Bułka wrocławska 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Filet drobiowy zapiekany 60g<br>• Pomidor 60g<br>• Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) |

Wartości odżywcze

**Energia**: 8884.21 Kj / 2091.52 Kcal; **Białko**: 124.92 g; **Tłuszcz**: 60.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 12.36 g; **Sód**: 1263.39 mg; **Węglowodany**: 269.21 g; **Cukier**: 3.94 g **Błonnik spożywczy**: 14.3 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

# Jadłospis na poniedziałek 2026-10-12

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 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: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 9240.23 Kj / 2029.87 Kcal; **Białko**: 76.36 g; **Tłuszcz**: 75.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.16 g; **Sód**: 1219.86 mg; **Węglowodany**: 268.92 g; **Cukier**: 20.29 g **Błonnik spożywczy**: 15.96 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (Szkic)

**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 (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 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: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8507.43 Kj / 1856.17 Kcal; **Białko**: 67.8 g; **Tłuszcz**: 70.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.99 g; **Sód**: 1083.15 mg; **Węglowodany**: 243.08 g; **Cukier**: 20.29 g **Błonnik spożywczy**: 13.94 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 50g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 5g ( 7 )
- Szynka wieprzowa gotowana extra 20g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )
- Papryka 30g

**Obiad**
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )
- Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g ( 9 ) ( 7 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8485.3 Kj / 1804.38 Kcal; **Białko**: 78.55 g; **Tłuszcz**: 72.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.99 g; **Sód**: 1698.13 mg; **Węglowodany**: 226.17 g; **Cukier**: 15.38 g **Błonnik spożywczy**: 29.62 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02) (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 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: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 9240.23 Kj / 2029.87 Kcal; **Białko**: 76.36 g; **Tłuszcz**: 75.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.16 g; **Sód**: 1219.86 mg; **Węglowodany**: 268.92 g; **Cukier**: 20.29 g **Błonnik spożywczy**: 15.96 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

**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) (Szkic)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Ketchup saszetki 15g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 6 ) ( 10 ) ( 3 )
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 9011.39 Kj / 1962.12 Kcal; **Białko**: 74.9 g; **Tłuszcz**: 75.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.69 g; **Sód**: 1513.66 mg; **Węglowodany**: 258.09 g; **Cukier**: 20 g **Błonnik spożywczy**: 20.48 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05) (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa wiejska z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )
- Risotto mięsno-jarzynowe 250g ( 9 ) ( 7 )
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7724.98 Kj / 1843.87 Kcal; **Białko**: 76.11 g; **Tłuszcz**: 54.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 12.91 g; **Sód**: 1217.61 mg; **Węglowodany**: 268.77 g; **Cukier**: 20.29 g **Błonnik spożywczy**: 15.96 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12) (Szkic)

**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 2026-10-13

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g ( 7 ) ( 3 ) ( 1 )
- Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 )
- Morela 65g

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8572.53 Kj / 1844.25 Kcal; **Białko**: 87.36 g; **Tłuszcz**: 50.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.2 g; **Sód**: 1273.97 mg; **Węglowodany**: 264.61 g; **Cukier**: 9.59 g **Błonnik spożywczy**: 15.71 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (Szkic)

**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 (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 )
- Morela 65g

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7851.17 Kj / 1673 Kcal; **Białko**: 78.24 g; **Tłuszcz**: 46.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.01 g; **Sód**: 1267.44 mg; **Węglowodany**: 240.62 g; **Cukier**: 9.55 g **Błonnik spożywczy**: 15.24 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )
- Papryka 50g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 5g ( 7 )
- Ser żółty 20g ( 7 )
- 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
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Serek fromage 80g 80g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8641.31 Kj / 1820.27 Kcal; **Białko**: 90.73 g; **Tłuszcz**: 65.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.98 g; **Sód**: 1533.89 mg; **Węglowodany**: 222.53 g; **Cukier**: 5.3 g **Błonnik spożywczy**: 25.9 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02) (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g ( 7 ) ( 3 ) ( 1 )
- Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 )
- Morela 65g

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8572.53 Kj / 1844.25 Kcal; **Białko**: 87.36 g; **Tłuszcz**: 50.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.2 g; **Sód**: 1273.97 mg; **Węglowodany**: 264.61 g; **Cukier**: 9.59 g **Błonnik spożywczy**: 15.71 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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 - kluski lane na mleku 300g ( 7 ) ( 3 ) ( 1 )
- Papryka 50g

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Serek fromage 80g 80g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8439.37 Kj / 1806.94 Kcal; **Białko**: 90.63 g; **Tłuszcz**: 61.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.77 g; **Sód**: 963.88 mg; **Węglowodany**: 223.09 g; **Cukier**: 9.68 g **Błonnik spożywczy**: 15.84 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05) (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g ( 7 ) ( 3 ) ( 1 )
- Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 )
- Morela 65g

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7057.28 Kj / 1658.25 Kcal; **Białko**: 87.11 g; **Tłuszcz**: 30.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 5.95 g; **Sód**: 1271.72 mg; **Węglowodany**: 264.46 g; **Cukier**: 9.59 g **Błonnik spożywczy**: 15.71 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12) (Szkic)

**Śniadanie**
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa koperkowa z makaronem 300g ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g

**Obiad**
- 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

**Kolacja**
- 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;

# Jadłospis na środa 2026-10-14

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )
- Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8808.71 Kj / 1910.36 Kcal; **Białko**: 81.44 g; **Tłuszcz**: 45.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.13 g; **Sód**: 1080.48 mg; **Węglowodany**: 294.71 g; **Cukier**: 8.55 g **Błonnik spożywczy**: 11.82 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (Szkic)

**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 (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )
- Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8089.77 Kj / 1739.18 Kcal; **Białko**: 73.4 g; **Tłuszcz**: 41.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.1 g; **Sód**: 1079.22 mg; **Węglowodany**: 268.56 g; **Cukier**: 8.53 g **Błonnik spożywczy**: 11.32 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- 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 )
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )
- Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8110.4 Kj / 1706.46 Kcal; **Białko**: 78.84 g; **Tłuszcz**: 44.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.91 g; **Sód**: 1246.44 mg; **Węglowodany**: 254.02 g; **Cukier**: 3.69 g **Błonnik spożywczy**: 23.08 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02) (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )
- Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8808.71 Kj / 1910.36 Kcal; **Białko**: 81.44 g; **Tłuszcz**: 45.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.13 g; **Sód**: 1080.48 mg; **Węglowodany**: 294.71 g; **Cukier**: 8.55 g **Błonnik spożywczy**: 11.82 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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 )
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )
- Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8695.17 Kj / 1875.86 Kcal; **Białko**: 84.71 g; **Tłuszcz**: 42.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.18 g; **Sód**: 1185.77 mg; **Węglowodany**: 293.94 g; **Cukier**: 8.82 g **Błonnik spożywczy**: 17.88 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05) (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )
- Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7293.46 Kj / 1724.36 Kcal; **Białko**: 81.19 g; **Tłuszcz**: 25.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 8.88 g; **Sód**: 1078.23 mg; **Węglowodany**: 294.56 g; **Cukier**: 8.55 g **Błonnik spożywczy**: 11.82 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12) (Szkic)

**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 pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7616.61 Kj / 1716.5 Kcal; **Białko**: 83.9 g; **Tłuszcz**: 77.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.41 g; **Sód**: 446.91 mg; **Węglowodany**: 175.13 g; **Cukier**: 8.15 g **Błonnik spożywczy**: 13.07 g;

# Jadłospis na czwartek 2026-10-15

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 6 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Roszponka 5g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9022.04 Kj / 1955.47 Kcal; **Białko**: 97.98 g; **Tłuszcz**: 58.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.77 g; **Sód**: 1082.37 mg; **Węglowodany**: 261.99 g; **Cukier**: 4.38 g **Błonnik spożywczy**: 12.96 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (Szkic)

**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 ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- 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
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 9144.61 Kj / 2077.83 Kcal; **Białko**: 101.08 g; **Tłuszcz**: 93.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.93 g; **Sód**: 357.31 mg; **Węglowodany**: 215.87 g; **Cukier**: 21.44 g **Błonnik spożywczy**: 21.52 g;

Dieta niskobiałkowa (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Roszponka 5g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8271.6 Kj / 1777.99 Kcal; **Białko**: 90.46 g; **Tłuszcz**: 54.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.77 g; **Sód**: 1082.37 mg; **Węglowodany**: 234.77 g; **Cukier**: 3.37 g **Błonnik spożywczy**: 12.96 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Roszponka 5g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 5g ( 7 )
- Polędwica sopocka wieprzowa 20g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 30g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Wątróbka drobiowa duszona 100g ( 1 ) ( 7 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- 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 twarogowa ze szpinakiem 80g ( 7 )
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8207.46 Kj / 1758.8 Kcal; **Białko**: 89.31 g; **Tłuszcz**: 56.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.29 g; **Sód**: 1673.54 mg; **Węglowodany**: 228.71 g; **Cukier**: 4.12 g **Błonnik spożywczy**: 37.02 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02) (Szkic)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 6 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Roszponka 5g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9022.04 Kj / 1955.47 Kcal; **Białko**: 97.98 g; **Tłuszcz**: 58.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.77 g; **Sód**: 1082.37 mg; **Węglowodany**: 261.99 g; **Cukier**: 4.38 g **Błonnik spożywczy**: 12.96 g;

Dieta papkowata (D11) (Szkic)

**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 ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- 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
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8839.47 Kj / 2004.83 Kcal; **Białko**: 100.49 g; **Tłuszcz**: 93.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.87 g; **Sód**: 354.39 mg; **Węglowodany**: 198.21 g; **Cukier**: 6.84 g **Błonnik spożywczy**: 18.6 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01) (Szkic)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 6 )<br>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )<br>• Roszponka 5g | • Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Wątróbka drobiowa duszona 100g ( 1 ) ( 7 )<br>• Ziemniaki gotowane 200g<br>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g ( 7 )<br>• Ogórek kiszony krojony 50g<br>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 ) |

Wartości odżywcze

**Energia**: 8503.48 Kj / 1827.76 Kcal; **Białko**: 89.21 g; **Tłuszcz**: 57.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.73 g; **Sód**: 1480.84 mg; **Węglowodany**: 237.46 g; **Cukier**: 4.56 g **Błonnik spożywczy**: 28.29 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05) (Szkic)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Bułka wrocławska 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 6 )<br>• Pasta z białka jaja 60g ( 7 ) ( 3 )<br>• Roszponka 5g | • Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g<br>• Ziemniaki gotowane 200g<br>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Bułka wrocławska 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g ( 7 )<br>• Pomidor 50g<br>• Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) |

Wartości odżywcze

**Energia**: 7383.07 Kj / 1735.1 Kcal; **Białko**: 98.3 g; **Tłuszcz**: 34.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 4.32 g; **Sód**: 1124.45 mg; **Węglowodany**: 262.57 g; **Cukier**: 4.38 g **Błonnik spożywczy**: 12.96 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8609.38 Kj / 1922.48 Kcal; **Białko**: 97.1 g; **Tłuszcz**: 94.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.58 g; **Sód**: 282.88 mg; **Węglowodany**: 177.73 g; **Cukier**: 9.78 g **Błonnik spożywczy**: 14.59 g;

# Jadłospis na piątek 2026-10-16

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (Szkic)

**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 (Szkic)

**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 (Szkic)

**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) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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 )
- Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków z olejem 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 z ciecierzycy 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9190.91 Kj / 1984.77 Kcal; **Białko**: 75.27 g; **Tłuszcz**: 68.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.47 g; **Sód**: 2095.14 mg; **Węglowodany**: 278.42 g; **Cukier**: 12.42 g **Błonnik spożywczy**: 27.33 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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 szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- 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
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 10115.46 Kj / 2256.77 Kcal; **Białko**: 105.79 g; **Tłuszcz**: 117.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.53 g; **Sód**: 1255.84 mg; **Węglowodany**: 205.98 g; **Cukier**: 10.18 g **Błonnik spożywczy**: 22.85 g;

# Jadłospis na sobota 2026-10-17

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (Szkic)

**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 (Szkic)

**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 (Szkic)

**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) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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) (Szkic)

**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) (Szkic)

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- 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**: 8648 Kj / 1929.36 Kcal; **Białko**: 95.5 g; **Tłuszcz**: 111.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.1 g; **Sód**: 287.33 mg; **Węglowodany**: 147.47 g; **Cukier**: 19.52 g **Błonnik spożywczy**: 14.16 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 |