

Jadłospis na niedziela 2026-08-09

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) - Banany 150g	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: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 10175.97 Kj / 2159.22 Kcal; Białko: 107.36 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.87 g; Sód: 1136.51 mg; Węglowodany: 307.56 g; Cukier: 49.8 g Błonnik spożywczy: 15.49 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 owocowy 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: 8192.38 Kj / 1882.58 Kcal; Białko: 116.78 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.47 g; Sód: 299.93 mg; Węglowodany: 143.99 g; Cukier: 6.97 g Błonnik spożywczy: 13.52 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 - Banany 150g	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: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 9514.5 Kj / 2001.8 Kcal; Białko: 99.22 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.84 g; Sód: 1136 mg; Węglowodany: 285.02 g; Cukier: 49.8 g Błonnik spożywczy: 15.06 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) • Pomidor 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Pasztet z pieca wieprzowy 30g • Ogórek kiszony krojony 30g	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) • Miks tłuszczowy do smarowania 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8889.11 Kj / 1997.78 Kcal; **Białko:** 96.89 g; **Tłuszcz:** 84.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.27 g; **Sód:** 1499.31 mg; **Węglowodany:** 219.42 g; **Cukier:** 6.06 g **Błonnik spożywczy:** 39.43 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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) • Pomidor 50g	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) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9895.32 Kj / 2164.31 Kcal; **Białko:** 83.69 g; **Tłuszcz:** 80.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.08 g; **Sód:** 1233.77 mg; **Węglowodany:** 281.68 g; **Cukier:** 11.1 g **Błonnik spożywczy:** 38.6 g;

Dieta papkowata (D11)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • 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) • Pomidor 50g	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) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9895.32 KJ / 2164.31 Kcal; **Białko:** 83.69 g; **Tłuszcz:** 80.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.08 g; **Sód:** 1233.77 mg; **Węglowodany:** 281.68 g; **Cukier:** 11.1 g **Błonnik spożywczy:** 38.6 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) • Banany 150g	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: Wafle ryżowe 30g 30g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8660.72 KJ / 1973.22 Kcal; **Białko:** 107.11 g; **Tłuszcz:** 46.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 8.62 g; **Sód:** 1134.26 mg; **Węglowodany:** 307.41 g; **Cukier:** 49.8 g **Błonnik spożywczy:** 15.49 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-10

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) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g - Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9526.95 KJ / 2069.36 Kcal; Białko: 96.98 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.75 g; Sód: 1103.65 mg; Węglowodany: 281.7 g; Cukier: 20.64 g Błonnik spożywczy: 18.59 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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 II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	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: 7845.01 KJ / 1748.89 Kcal; Białko: 121.8 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.19 g; Sód: 151.72 mg; Węglowodany: 173.64 g; Cukier: 8.18 g Błonnik spożywczy: 18.54 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g - Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad - Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) - Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g - Ziemniaki gotowane 200g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8808.01 KJ / 1898.18 Kcal; Białko: 88.94 g; Tłuszcz: 58.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.72 g; Sód: 1102.39 mg; Węglowodany: 255.54 g; Cukier: 20.62 g Błonnik spożywczy: 18.09 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 kurczaka ze szpinakiem 60g • Papryka 100g 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 krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • 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 100g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8872.63 KJ / 1891.36 Kcal; **Białko:** 92.55 g; **Tłuszcz:** 58.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.1 g; **Sód:** 2366.6 mg; **Węglowodany:** 257.87 g; **Cukier:** 18.42 g **Błonnik spożywczy:** 32.85 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g • Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9526.95 KJ / 2069.36 Kcal; **Białko:** 96.98 g; **Tłuszcz:** 61.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.75 g; **Sód:** 1103.65 mg; **Węglowodany:** 281.7 g; **Cukier:** 20.64 g **Błonnik spożywczy:** 18.59 g;

Dieta papkowata (D11)

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;

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 z kurczaka ze szpinakiem 60g • Papryka 50g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Łazanki z kapustą i mięsem 350g (1) • Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 9352.91 Kj / 2045.34 Kcal; Białko: 81.26 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.43 g; Sód: 2226.55 mg; Węglowodany: 237.22 g; Cukier: 20.71 g Błonnik spożywczy: 23.56 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g • Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (1) • Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
Wartości odżywcze		
Energia: 8011.7 Kj / 1883.36 Kcal; Białko: 96.73 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 5.5 g; Sód: 1101.4 mg; Węglowodany: 281.55 g; Cukier: 20.64 g Błonnik spożywczy: 18.59 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 2026-08-11

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8682.7 Kj / 1883.06 Kcal; Białko: 77.44 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.32 g; Sód: 1417.6 mg; Węglowodany: 273.3 g; Cukier: 9.49 g Błonnik spożywczy: 16.23 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 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: 7297.36 Kj / 1721.53 Kcal; Białko: 117.36 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.96 g; Sód: 447.81 mg; Węglowodany: 146.56 g; Cukier: 13.14 g Błonnik spożywczy: 15.74 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7932.26 Kj / 1705.58 Kcal; Białko: 69.93 g; Tłuszcz: 51.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.32 g; Sód: 1417.6 mg; Węglowodany: 246.08 g; Cukier: 8.48 g Błonnik spożywczy: 16.23 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • 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 ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7475.02 KJ / 1593.48 Kcal; Białko: 62.11 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.29 g; Sód: 1743.3 mg; Węglowodany: 227.01 g; Cukier: 3.46 g Błonnik spożywczy: 28.43 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8682.7 KJ / 1883.06 Kcal; Białko: 77.44 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.32 g; Sód: 1417.6 mg; Węglowodany: 273.3 g; Cukier: 9.49 g Błonnik spożywczy: 16.23 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 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;		

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6) • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • Ogórek zielony świeży 50g	• Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Ser żółty 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8119.69 KJ / 1747.16 Kcal; **Białko:** 75.45 g; **Tłuszcz:** 64.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.63 g; **Sód:** 1995.06 mg; **Węglowodany:** 221.16 g; **Cukier:** 9.03 g **Błonnik spożywczy:** 16.57 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g	• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7167.45 KJ / 1697.06 Kcal; **Białko:** 77.19 g; **Tłuszcz:** 34.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.07 g; **Sód:** 1415.35 mg; **Węglowodany:** 273.15 g; **Cukier:** 9.49 g **Błonnik spożywczy:** 16.23 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;

Jadłospis na środa 2026-08-12

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 jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - 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 - Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9) - Buraki 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8181.97 Kj / 1737.43 Kcal; Białko: 73.55 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.13 g; Sód: 1324.77 mg; Węglowodany: 268.46 g; Cukier: 2.67 g Błonnik spożywczy: 16.29 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 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: 8311.11 Kj / 1883 Kcal; Białko: 95.9 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.61 g; Sód: 517.41 mg; Węglowodany: 181.13 g; Cukier: 8.15 g Błonnik spożywczy: 13.07 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - 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 - Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9) - Buraki 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7449.17 Kj / 1563.73 Kcal; Białko: 64.99 g; Tłuszcz: 38.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.96 g; Sód: 1188.06 mg; Węglowodany: 242.62 g; Cukier: 2.67 g Błonnik spożywczy: 14.27 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) • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Rukola 5g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 60g • Roszponka 5g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8071.15 KJ / 1723.97 Kcal; Białko: 79.5 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.7 g; Sód: 1667.8 mg; Węglowodany: 229.8 g; Cukier: 3.17 g Błonnik spożywczy: 25.04 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) • Cukinia w plasterach mrożona 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) • 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 • Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9) • Buraki 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8181.97 KJ / 1737.43 Kcal; Białko: 73.55 g; Tłuszcz: 43.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.13 g; Sód: 1324.77 mg; Węglowodany: 268.46 g; Cukier: 2.67 g Błonnik spożywczy: 16.29 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 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;		

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 - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Ogórek kiszony krojony 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria 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 • Szynka wieprzowa pieczona 60g • Banany 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 9089.07 KJ / 2096 Kcal; Białko: 86.09 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.7 g; Sód: 1650.96 mg; Węglowodany: 282.16 g; Cukier: 29.3 g Błonnik spożywczy: 19.86 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Pasta rybno-jarzynowa 80g (4) (9) • Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9) • Buraki 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7079.49 KJ / 1650.82 Kcal; Białko: 90.63 g; Tłuszcz: 26.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 6.66 g; Sód: 1389.6 mg; Węglowodany: 268.02 g; Cukier: 2.66 g Błonnik spożywczy: 17.52 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 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 2026-08-13

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: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9530.84 Kj / 2088.83 Kcal; Białko: 74.12 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.5 g; Sód: 1086.8 mg; Węglowodany: 307.7 g; Cukier: 31.82 g Błonnik spożywczy: 13.74 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) - Kawa zbożowa na mleku 250g (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: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8869.37 Kj / 1931.41 Kcal; Białko: 65.97 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.47 g; Sód: 1086.29 mg; Węglowodany: 285.15 g; Cukier: 31.82 g Błonnik spożywczy: 13.31 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) • 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: 9368.45 KJ / 2045.16 Kcal; **Białko:** 86.02 g; **Tłuszcz:** 66.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.03 g; **Sód:** 1170.14 mg; **Węglowodany:** 285.1 g; **Cukier:** 16.04 g **Błonnik spożywczy:** 44.55 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9530.84 KJ / 2088.83 Kcal; **Białko:** 74.12 g; **Tłuszcz:** 64.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.5 g; **Sód:** 1086.8 mg; **Węglowodany:** 307.7 g; **Cukier:** 31.82 g **Błonnik spożywczy:** 13.74 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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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) • 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% 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: 10642.73 Kj / 2314.15 Kcal; **Białko:** 90.54 g; **Tłuszcz:** 74.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.73 g; **Sód:** 1029.65 mg; **Węglowodany:** 324.37 g; **Cukier:** 41.06 g **Błonnik spożywczy:** 37.1 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: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8015.59 Kj / 1902.83 Kcal; **Białko:** 73.87 g; **Tłuszcz:** 44.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.25 g; **Sód:** 1084.55 mg; **Węglowodany:** 307.55 g; **Cukier:** 31.82 g **Błonnik spożywczy:** 13.74 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 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;

Jadłospis na piątek 2026-08-14

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 - Salata 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 - Salata 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: 8087.2 Kj / 1710.84 Kcal; **Białko:** 77.67 g; **Tłuszcz:** 48.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.2 g; **Sód:** 2527.79 mg; **Węglowodany:** 257.18 g; **Cukier:** 4.79 g **Błonnik spożywczy:** 32.44 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 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 2026-08-15

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 kielbasa krakowska drobiowa 60g
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Obiad

- Zupa grysikowa 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

- 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: 8613.61 Kj / 1854.68 Kcal; **Białko:** 86.67 g; **Tłuszcz:** 52.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.49 g; **Sód:** 1086.6 mg; **Węglowodany:** 264.27 g; **Cukier:** 18.1 g **Błonnik spożywczy:** 17.73 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 kielbasa krakowska drobiowa 60g
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Obiad

- Zupa grysikowa 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

- 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: 7859.56 Kj / 1675.93 Kcal; **Białko:** 77.5 g; **Tłuszcz:** 47.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.21 g; **Sód:** 1085.5 mg; **Węglowodany:** 239.86 g; **Cukier:** 18.1 g **Błonnik spożywczy:** 16.21 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 grysikowa 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) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) • Papryka 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8561.04 Kj / 1801.22 Kcal; **Białko:** 87.69 g; **Tłuszcz:** 62.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.19 g; **Sód:** 1241.8 mg; **Węglowodany:** 234.61 g; **Cukier:** 15.2 g **Błonnik spożywczy:** 28.01 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 grysikowa 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 • 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: 8613.61 Kj / 1854.68 Kcal; **Białko:** 86.67 g; **Tłuszcz:** 52.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.49 g; **Sód:** 1086.6 mg; **Węglowodany:** 264.27 g; **Cukier:** 18.1 g **Błonnik spożywczy:** 17.73 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 • 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) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Jabłka 150g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 75g (7) • Papryka 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8523.27 KJ / 1826.6 Kcal; **Białko:** 92.95 g; **Tłuszcz:** 51.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.35 g; **Sód:** 1316.83 mg; **Węglowodany:** 256.13 g; **Cukier:** 21.59 g **Błonnik spożywczy:** 22.76 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa grysikowa 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 • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7098.36 KJ / 1668.68 Kcal; **Białko:** 86.42 g; **Tłuszcz:** 32.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 6.24 g; **Sód:** 1084.35 mg; **Węglowodany:** 264.12 g; **Cukier:** 18.1 g **Błonnik spożywczy:** 17.73 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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;

Jadłospis na niedziela 2026-08-16

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: Biskopki 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: 8352.48 Kj / 1921.28 Kcal; **Białko:** 120.18 g; **Tłuszcz:** 93.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 302.72 mg; **Węglowodany:** 151.18 g; **Cukier:** 6.68 g **Błonnik spożywczy:** 13.73 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: Biskopki 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: Biskopty 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: 8042.48 Kj / 1848.28 Kcal; **Białko:** 119.48 g; **Tłuszcz:** 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 302.72 mg; **Węglowodany:** 135.08 g; **Cukier:** 6.68 g **Błonnik spożywczy:** 12.13 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 200g • Ziemniaki gotowane 200g • Mizeria 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 • Filet drobiowy zapiekany 60g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9674.17 KJ / 2111.38 Kcal; **Białko:** 101.22 g; **Tłuszcz:** 80.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.75 g; **Sód:** 1498.89 mg; **Węglowodany:** 243.4 g; **Cukier:** 9.64 g **Błonnik spożywczy:** 29.63 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Serek fromage 80g 80g (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) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 60g • Posiłek nocny: Biskopty 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 • 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: 8042.48 KJ / 1848.28 Kcal; **Białko:** 119.48 g; **Tłuszcz:** 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 302.72 mg; **Węglowodany:** 135.08 g; **Cukier:** 6.68 g **Błonnik spożywczy:** 12.13 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-17

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - płatki 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: 9254.23 KJ / 2033.87 Kcal; **Białko:** 76.36 g; **Tłuszcz:** 75.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.21 g; **Sód:** 1219.86 mg; **Węglowodany:** 268.42 g; **Cukier:** 19.79 g **Błonnik spożywczy:** 16.06 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 - 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: 8521.43 KJ / 1860.17 Kcal; **Białko:** 67.8 g; **Tłuszcz:** 70.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.04 g; **Sód:** 1083.15 mg; **Węglowodany:** 242.58 g; **Cukier:** 19.79 g **Błonnik spożywczy:** 14.04 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) • 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: 8499.3 Kj / 1808.38 Kcal; **Białko:** 78.55 g; **Tłuszcz:** 72.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.04 g; **Sód:** 1539.73 mg; **Węglowodany:** 225.67 g; **Cukier:** 14.88 g **Błonnik spożywczy:** 29.72 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki 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: 9254.23 Kj / 2033.87 Kcal; **Białko:** 76.36 g; **Tłuszcz:** 75.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.21 g; **Sód:** 1219.86 mg; **Węglowodany:** 268.42 g; **Cukier:** 19.79 g **Błonnik spożywczy:** 16.06 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	Obiad	Kolacja
• 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	• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • 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 • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9025.39 KJ / 1966.12 Kcal; **Białko:** 74.9 g; **Tłuszcz:** 75.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.74 g; **Sód:** 1513.66 mg; **Węglowodany:** 257.59 g; **Cukier:** 19.5 g **Błonnik spożywczy:** 20.58 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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	• Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7738.98 KJ / 1847.87 Kcal; **Białko:** 76.11 g; **Tłuszcz:** 54.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.96 g; **Sód:** 1217.61 mg; **Węglowodany:** 268.27 g; **Cukier:** 19.79 g **Błonnik spożywczy:** 16.06 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• 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)	• 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	• 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 2026-08-18

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - 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 - Salata 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: 14.52 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 - Sok wielowarzywny 300g (9)	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: 7074.43 Kj / 1667.42 Kcal; Białko: 94.62 g; Tłuszcz: 68.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.18 g; Sód: 1438.94 mg; Węglowodany: 177.85 g; Cukier: 5.9 g Błonnik spożywczy: 20.45 g;		

Dieta niskobiałkowa		
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 - Salata 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: 14.05 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (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 - Salata 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: 8944.36 Kj / 1857.47 Kcal; Białko: 90.78 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.83 g; Sód: 1534.34 mg; Węglowodany: 222.56 g; Cukier: 5.3 g Błonnik spożywczy: 25.9 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)		
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 - Salata 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: 14.52 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 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 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 - 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)

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:** 14.52 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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;

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