Jadłospis na poniedziałek 2026-09-28

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Cukinia gotowana na parze 100g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8323.65 Kj / 1796.15 Kcal; **Białko**: 72.63 g; **Tłuszcz**: 49.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.49 g; **Sód**: 1075.47 mg; **Węglowodany**: 270.92 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 18.19 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie
- Olej rzepakowy 15g
- Herbata bez cukru 250g
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1)
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Papryka 50g

II śniadanie
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 20g (1) (3) (6) (7) (9)
- Sałata zielona 5g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7642.79 Kj / 1628.14 Kcal; **Białko**: 66.67 g; **Tłuszcz**: 46.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.97 g; **Sód**: 1727.95 mg; **Węglowodany**: 248.83 g; **Cukier**: 14.85 g **Błonnik spożywczy**: 32.44 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Cukinia gotowana na parze 100g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8323.65 Kj / 1796.15 Kcal; **Białko**: 72.63 g; **Tłuszcz**: 49.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.49 g; **Sód**: 1075.47 mg; **Węglowodany**: 270.92 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 18.19 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie
- Olej rzepakowy 15g
- Herbata bez cukru 250g
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1)
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9519.8 Kj / 2229.93 Kcal; **Białko**: 88.77 g; **Tłuszcz**: 119.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.73 g; **Sód**: 266.74 mg; **Węglowodany**: 210.44 g; **Cukier**: 20.46 g **Błonnik spożywczy**: 20.49 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Papryka 50g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8187.75 Kj / 1763.76 Kcal; **Białko**: 71.17 g; **Tłuszcz**: 49.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.54 g; **Sód**: 1409.61 mg; **Węglowodany**: 264.77 g; **Cukier**: 19.87 g **Błonnik spożywczy**: 19.8 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2026-09-29

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pomidor 50g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8599.13 Kj / 1843.92 Kcal; **Białko**: 96.89 g; **Tłuszcz**: 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.53 g; **Sód**: 1201.18 mg; **Węglowodany**: 243.09 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 18.05 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

II śniadanie
- Jogurt owocowy 100g (7)

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7108.43 Kj / 1676.42 Kcal; **Białko**: 94.12 g; **Tłuszcz**: 69.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.03 g; **Sód**: 502.94 mg; **Węglowodany**: 176.25 g; **Cukier**: 5.9 g **Błonnik spożywczy**: 16.85 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Pomidor 50g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7866.33 Kj / 1670.22 Kcal; **Białko**: 88.33 g; **Tłuszcz**: 52.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.36 g; **Sód**: 1064.47 mg; **Węglowodany**: 217.25 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 16.03 g;

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

Śniadanie
- Chleb graham 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Ogórek zielony świeży 50g

II śniadanie
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Paprykarz szczeciński 30g (1) (3) (4) (7) (9)
- Ogórki konserwowe 30g (10)

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pomidor 50g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8599.13 Kj / 1843.92 Kcal; **Białko**: 96.89 g; **Tłuszcz**: 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.53 g; **Sód**: 1201.18 mg; **Węglowodany**: 243.09 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 18.05 g;

Dieta papkowata (D11)

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

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1)
- Śliwki 65g

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

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8586.39 Kj / 1841.1 Kcal; **Białko**: 96.11 g; **Tłuszcz**: 56.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.55 g; **Sód**: 1187.16 mg; **Węglowodany**: 243.95 g; **Cukier**: 14.14 g **Błonnik spożywczy**: 20.67 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pomidor 50g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7083.88 Kj / 1657.92 Kcal; **Białko**: 96.64 g; **Tłuszcz**: 36.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 4.28 g; **Sód**: 1198.93 mg; **Węglowodany**: 242.94 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 18.05 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie
- 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 2026-09-30

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9)
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8898.21 Kj / 1909.2 Kcal; **Białko**: 81.94 g; **Tłuszcz**: 40.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.77 g; **Sód**: 1601.45 mg; **Węglowodany**: 306.25 g; **Cukier**: 28.9 g **Błonnik spożywczy**: 17.06 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
- Sok wieloowocowy 200ml 200g

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: 8050.35 Kj / 1796.33 Kcal; **Białko**: 79.06 g; **Tłuszcz**: 75.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 15.9 g; **Sód**: 559.86 mg; **Węglowodany**: 208.8 g; **Cukier**: 9.96 g **Błonnik spożywczy**: 19.05 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9)
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8171 Kj / 1736.83 Kcal; **Białko**: 74.17 g; **Tłuszcz**: 36.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.69 g; **Sód**: 1601.01 mg; **Węglowodany**: 279.93 g; **Cukier**: 28.9 g **Błonnik spożywczy**: 15.41 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 zielony świeży 50g

II śniadanie
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Rukola 5g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron razowy z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8044.88 Kj / 1728.59 Kcal; **Białko**: 77.76 g; **Tłuszcz**: 44.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.47 g; **Sód**: 1213.95 mg; **Węglowodany**: 258.41 g; **Cukier**: 23.31 g **Błonnik spożywczy**: 24.05 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9)
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8898.21 Kj / 1909.2 Kcal; **Białko**: 81.94 g; **Tłuszcz**: 40.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.77 g; **Sód**: 1601.45 mg; **Węglowodany**: 306.25 g; **Cukier**: 28.9 g **Błonnik spożywczy**: 17.06 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz szczeciński 60g (1) (3) (4) (7) (9)
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Ogórek kiszony krojony 50g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9)
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8979.94 Kj / 1929.08 Kcal; **Białko**: 78.19 g; **Tłuszcz**: 45.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.77 g; **Sód**: 1903.55 mg; **Węglowodany**: 299.81 g; **Cukier**: 29.08 g **Błonnik spożywczy**: 17.87 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7)
- Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa gulaszowa z mięsem 300g (9) (1) (7)
- Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9)
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7382.96 Kj / 1723.2 Kcal; **Białko**: 81.69 g; **Tłuszcz**: 20.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 6.52 g; **Sód**: 1599.2 mg; **Węglowodany**: 306.1 g; **Cukier**: 28.9 g **Błonnik spożywczy**: 17.06 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 2026-10-01

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8699.85 Kj / 1871.85 Kcal; **Białko**: 71.17 g; **Tłuszcz**: 50.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.76 g; **Sód**: 1190.62 mg; **Węglowodany**: 290.57 g; **Cukier**: 2.5 g **Błonnik spożywczy**: 16.81 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
- Jogurt naturalny 100g (7)

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: 9106.47 Kj / 2068.83 Kcal; **Białko**: 104.39 g; **Tłuszcz**: 96.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.87 g; **Sód**: 354.39 mg; **Węglowodany**: 208.51 g; **Cukier**: 6.84 g **Błonnik spożywczy**: 18.6 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 7980.91 Kj / 1700.67 Kcal; **Białko**: 63.13 g; **Tłuszcz**: 46.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.73 g; **Sód**: 1189.36 mg; **Węglowodany**: 264.42 g; **Cukier**: 2.48 g **Błonnik spożywczy**: 16.3 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)
- Pomidor 50g

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

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9)
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8555.15 Kj / 1843.33 Kcal; **Białko**: 69.95 g; **Tłuszcz**: 65.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.48 g; **Sód**: 1379.63 mg; **Węglowodany**: 251.5 g; **Cukier**: 3.23 g **Błonnik spożywczy**: 39.33 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 8699.85 Kj / 1871.85 Kcal; **Białko**: 71.17 g; **Tłuszcz**: 50.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.76 g; **Sód**: 1190.62 mg; **Węglowodany**: 290.57 g; **Cukier**: 2.5 g **Błonnik spożywczy**: 16.81 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 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)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli 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 warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9)
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 8684.82 Kj / 1969.2 Kcal; **Białko**: 72.25 g; **Tłuszcz**: 72.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.37 g; **Sód**: 1151.23 mg; **Węglowodany**: 261.9 g; **Cukier**: 2.68 g **Błonnik spożywczy**: 31.62 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Pasta jajeczna 60g (3) (7)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos jasny 100g (1)
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 7184.6 Kj / 1685.85 Kcal; **Białko**: 70.92 g; **Tłuszcz**: 30.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 4.51 g; **Sód**: 1188.37 mg; **Węglowodany**: 290.42 g; **Cukier**: 2.5 g **Błonnik spożywczy**: 16.81 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 2026-10-02

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Buraki 50g

Obiad
- Zupa ryżowa 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 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Miód naturalny 25g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8655.95 Kj / 1855.36 Kcal; **Białko**: 78.69 g; **Tłuszcz**: 42.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.92 g; **Sód**: 2443.05 mg; **Węglowodany**: 296.89 g; **Cukier**: 29.38 g **Błonnik spożywczy**: 18.7 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 homogenizowany waniliowy 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: 9170.46 Kj / 2043.91 Kcal; **Białko**: 115.79 g; **Tłuszcz**: 88.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 15.23 g; **Sód**: 1271.8 mg; **Węglowodany**: 202.97 g; **Cukier**: 8.08 g **Błonnik spożywczy**: 20.85 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Buraki 50g

Obiad
- Zupa ryżowa 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 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Miód naturalny 25g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7931.97 Kj / 1684.18 Kcal; **Białko**: 70.02 g; **Tłuszcz**: 38.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.86 g; **Sód**: 2443.05 mg; **Węglowodany**: 271.77 g; **Cukier**: 29.26 g **Błonnik spożywczy**: 18.16 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 kiszony krojony 50g

II śniadanie
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Pomidor 30g

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g (7)
- 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: 8443.21 Kj / 1810.07 Kcal; **Białko**: 81.52 g; **Tłuszcz**: 64.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.38 g; **Sód**: 2620.48 mg; **Węglowodany**: 241.26 g; **Cukier**: 4.14 g **Błonnik spożywczy**: 30.34 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Buraki 50g

Obiad
- Zupa ryżowa 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 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Miód naturalny 25g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8655.95 Kj / 1855.36 Kcal; **Białko**: 78.69 g; **Tłuszcz**: 42.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.92 g; **Sód**: 2443.05 mg; **Węglowodany**: 296.89 g; **Cukier**: 29.38 g **Błonnik spożywczy**: 18.7 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Filet rybny z miruny gotowany 100g (4)
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pasztet z pieca wieprzowy 60g
- Buraki 50g

Obiad
- Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Filety śledziowe a'la matjas 100g (4)

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9279.5 Kj / 2009.28 Kcal; **Białko**: 85.74 g; **Tłuszcz**: 71.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.58 g; **Sód**: 1975.54 mg; **Węglowodany**: 266.24 g; **Cukier**: 9.35 g **Błonnik spożywczy**: 23.18 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Buraki 50g

Obiad
- Zupa ryżowa 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 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Miód naturalny 25g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7140.7 Kj / 1669.36 Kcal; **Białko**: 78.44 g; **Tłuszcz**: 22.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 7.67 g; **Sód**: 2440.8 mg; **Węglowodany**: 296.74 g; **Cukier**: 29.38 g **Błonnik spożywczy**: 18.7 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 2026-10-03

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9)
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Banan 120g 120g

Wartości odżywcze

Energia: 8370.21 Kj / 1806.33 Kcal; **Białko**: 65.95 g; **Tłuszcz**: 62.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.59 g; **Sód**: 1077.48 mg; **Węglowodany**: 253.7 g; **Cukier**: 33.13 g **Błonnik spożywczy**: 20 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9169.04 Kj / 2073.81 Kcal; **Białko**: 105.01 g; **Tłuszcz**: 122.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.94 g; **Sód**: 355.7 mg; **Węglowodany**: 152.07 g; **Cukier**: 18.23 g **Błonnik spożywczy**: 13.87 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9)
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Banan 120g 120g

Wartości odżywcze

Energia: 7616.16 Kj / 1627.58 Kcal; **Białko**: 56.78 g; **Tłuszcz**: 57.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.32 g; **Sód**: 1076.38 mg; **Węglowodany**: 229.29 g; **Cukier**: 33.13 g **Błonnik spożywczy**: 18.48 g;

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

Śniadanie
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Ogórek zielony świeży 50g

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

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1)
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8201.6 Kj / 1766.43 Kcal; **Białko**: 67 g; **Tłuszcz**: 72.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.67 g; **Sód**: 1257.13 mg; **Węglowodany**: 226.26 g; **Cukier**: 17.36 g **Błonnik spożywczy**: 28.73 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9)
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Banan 120g 120g

Wartości odżywcze

Energia: 8370.21 Kj / 1806.33 Kcal; **Białko**: 65.95 g; **Tłuszcz**: 62.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.59 g; **Sód**: 1077.48 mg; **Węglowodany**: 253.7 g; **Cukier**: 33.13 g **Błonnik spożywczy**: 20 g;

Dieta papkowata (D11)

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

Obiad
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Ogórek zielony świeży 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kaszotto (kasza pęczak) z mięsem drobiowym i warzywami 250g (9) (1)
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Papryka 50g
- Banany 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8170.18 Kj / 1756.59 Kcal; **Białko**: 65.99 g; **Tłuszcz**: 63.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.81 g; **Sód**: 1066.44 mg; **Węglowodany**: 242.4 g; **Cukier**: 26.44 g **Błonnik spożywczy**: 21.24 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 250g (1) (9)
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Banan 120g 120g

Wartości odżywcze

Energia: 6854.96 Kj / 1620.33 Kcal; **Białko**: 65.7 g; **Tłuszcz**: 42.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 7.34 g; **Sód**: 1075.23 mg; **Węglowodany**: 253.55 g; **Cukier**: 33.13 g **Błonnik spożywczy**: 20 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 2026-10-04

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

Obiad
- Zupa ryżowa 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8926.74 Kj / 1856.97 Kcal; **Białko**: 101.32 g; **Tłuszcz**: 60.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.71 g; **Sód**: 1031.24 mg; **Węglowodany**: 252.97 g; **Cukier**: 11.09 g **Błonnik spożywczy**: 16.64 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
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

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: 8600.88 Kj / 1952.08 Kcal; **Białko**: 128.38 g; **Tłuszcz**: 103.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.67 g; **Sód**: 862.43 mg; **Węglowodany**: 156.69 g; **Cukier**: 16.27 g **Błonnik spożywczy**: 13.72 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

Obiad
- Zupa ryżowa 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8265.27 Kj / 1699.55 Kcal; **Białko**: 93.18 g; **Tłuszcz**: 56.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.68 g; **Sód**: 1030.73 mg; **Węglowodany**: 230.43 g; **Cukier**: 11.09 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
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Pomidor 50g

II śniadanie
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Rukola 5g

Obiad
- Zupa ryżowa 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)
- 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: 9249.28 Kj / 2006.52 Kcal; **Białko**: 104.71 g; **Tłuszcz**: 77.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.46 g; **Sód**: 1226.84 mg; **Węglowodany**: 229.75 g; **Cukier**: 6.12 g **Błonnik spożywczy**: 39.7 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

Obiad
- Zupa ryżowa 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 8926.74 Kj / 1856.97 Kcal; **Białko**: 101.32 g; **Tłuszcz**: 60.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.71 g; **Sód**: 1031.24 mg; **Węglowodany**: 252.97 g; **Cukier**: 11.09 g **Błonnik spożywczy**: 16.64 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: 7906.38 Kj / 1785.58 Kcal; **Białko**: 116.38 g; **Tłuszcz**: 93.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.47 g; **Sód**: 791.93 mg; **Węglowodany**: 150.69 g; **Cukier**: 16.27 g **Błonnik spożywczy**: 13.72 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Jabłka 120g

Obiad
- Zupa ryżowa 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 60g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9455.31 Kj / 2054.47 Kcal; **Białko**: 78.83 g; **Tłuszcz**: 73.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.11 g; **Sód**: 1109.82 mg; **Węglowodany**: 276.25 g; **Cukier**: 14.32 g **Błonnik spożywczy**: 37.05 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

Obiad
- Zupa ryżowa 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
- Chleb pszenny 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

Energia: 7411.49 Kj / 1670.97 Kcal; **Białko**: 101.07 g; **Tłuszcz**: 40.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 6.46 g; **Sód**: 1028.99 mg; **Węglowodany**: 252.82 g; **Cukier**: 11.09 g **Błonnik spożywczy**: 16.64 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: 8066.48 Kj / 1824.28 Kcal; **Białko**: 119.78 g; **Tłuszcz**: 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 15.95 g; **Sód**: 794.72 mg; **Węglowodany**: 157.88 g; **Cukier**: 15.98 g **Błonnik spożywczy**: 13.93 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-05

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 kiełbasa 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 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 kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 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**: 2547.4 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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
- Olej rzepakowy 15g
- Herbata bez cukru 250g
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1)
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9546.49 Kj / 2234.68 Kcal; **Białko**: 89 g; **Tłuszcz**: 116.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.37 g; **Sód**: 252.36 mg; **Węglowodany**: 214.59 g; **Cukier**: 8.5 g **Błonnik spożywczy**: 19.49 g;

Jadłospis na wtorek 2026-10-06

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)
- Herbata bez cukru 250g
- 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: 7505.01 Kj / 1603.58 Kcal; **Białko**: 65.56 g; **Tłuszcz**: 48.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.82 g; **Sód**: 1361.3 mg; **Węglowodany**: 231.02 g; **Cukier**: 2.88 g **Błonnik spożywczy**: 15.58 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)
- Herbata bez cukru 250g
- 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: 8255.45 Kj / 1781.06 Kcal; **Białko**: 73.08 g; **Tłuszcz**: 52.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.82 g; **Sód**: 1361.3 mg; **Węglowodany**: 258.24 g; **Cukier**: 3.89 g **Błonnik spożywczy**: 15.58 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
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6)
- Pasztet z pieca wieprzowy 60g
- Ogórek zielony świeży 50g

Obiad
- 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

Kolacja
- 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: 7692.44 Kj / 1645.16 Kcal; **Białko**: 71.09 g; **Tłuszcz**: 61.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.14 g; **Sód**: 1938.76 mg; **Węglowodany**: 206.1 g; **Cukier**: 3.44 g **Błonnik spożywczy**: 15.92 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- 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

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)
- 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
- 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;

Jadłospis na środa 2026-10-07

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)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- 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
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9)
- Buraki 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8378.07 Kj / 1784.16 Kcal; **Białko**: 83.37 g; **Tłuszcz**: 49.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.93 g; **Sód**: 1810.74 mg; **Węglowodany**: 255.8 g; **Cukier**: 6.77 g **Błonnik spożywczy**: 17.85 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)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- 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
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9)
- Buraki 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7645.27 Kj / 1610.46 Kcal; **Białko**: 74.8 g; **Tłuszcz**: 44.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.76 g; **Sód**: 1674.03 mg; **Węglowodany**: 229.96 g; **Cukier**: 6.77 g **Błonnik spożywczy**: 15.83 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)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 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: 8389.94 Kj / 1800.48 Kcal; **Białko**: 85.94 g; **Tłuszcz**: 66.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.32 g; **Sód**: 1607.21 mg; **Węglowodany**: 219.6 g; **Cukier**: 3.19 g **Błonnik spożywczy**: 25.46 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 plastrach mrożona 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- 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
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9)
- Buraki 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8378.07 Kj / 1784.16 Kcal; **Białko**: 83.37 g; **Tłuszcz**: 49.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.93 g; **Sód**: 1810.74 mg; **Węglowodany**: 255.8 g; **Cukier**: 6.77 g **Błonnik spożywczy**: 17.85 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
- Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9)
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli 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
- Szynka wieprzowa pieczona 60g
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9254.39 Kj / 2000 Kcal; **Białko**: 88.44 g; **Tłuszcz**: 66.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.47 g; **Sód**: 1752.28 mg; **Węglowodany**: 265.16 g; **Cukier**: 30.17 g **Błonnik spożywczy**: 22.2 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)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- 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: 7162.69 Kj / 1669.3 Kcal; **Białko**: 96.44 g; **Tłuszcz**: 29.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 4.75 g; **Sód**: 1910.59 mg; **Węglowodany**: 259.97 g; **Cukier**: 6.77 g **Błonnik spożywczy**: 20.01 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3)
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

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

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