

Jadłospis na sobota 2026-08-29

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Dieta niskobiałkowa

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na niedziela 2026-08-30

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) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Filet drobiowy zapiekany 60g - Buraki 50g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 9380.3 KJ / 1962.69 Kcal; Białko: 110.03 g; Tłuszcz: 70.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.16 g; Sód: 1406.51 mg; Węglowodany: 247.04 g; Cukier: 4.65 g Błonnik spożywczy: 16.92 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Mus owocowo-warzywny 100g 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8236.18 KJ / 1894.08 Kcal; Białko: 119.33 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.95 g; Sód: 302.72 mg; Węglowodany: 145.44 g; Cukier: 6.68 g Błonnik spożywczy: 14.13 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Buraki 50g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 8653.09 KJ / 1790.32 Kcal; Białko: 102.27 g; Tłuszcz: 65.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.07 g; Sód: 1406.07 mg; Węglowodany: 220.72 g; Cukier: 4.65 g Błonnik spożywczy: 15.27 g;		

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9693.89 KJ / 2110.85 Kcal; **Białko:** 112.84 g; **Tłuszcz:** 87.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.87 g; **Sód:** 1581.06 mg; **Węglowodany:** 224.06 g; **Cukier:** 6.98 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 - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Buraki 50g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Ser mozzarella 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
--	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Rukola 5g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 9741.98 Kj / 2121.48 Kcal; Białko: 108.64 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.73 g; Sód: 1390.22 mg; Węglowodany: 233.27 g; Cukier: 6.41 g Błonnik spożywczy: 32.49 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)		
Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Filet drobiowy zapiekany 60g • Buraki 50g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g
Wartości odżywcze		
Energia: 7865.05 Kj / 1776.69 Kcal; Białko: 109.78 g; Tłuszcz: 49.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 8.91 g; Sód: 1404.26 mg; Węglowodany: 246.89 g; Cukier: 4.65 g Błonnik spożywczy: 16.92 g;		

Dieta płynna wzmocniona: (D12)		
Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8012.18 Kj / 1841.08 Kcal; Białko: 119.33 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.95 g; Sód: 302.72 mg; Węglowodany: 133.44 g; Cukier: 6.68 g Błonnik spożywczy: 12.13 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-31

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 kielbasą 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:** 17 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 kielbasą 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:** 16.57 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 kielbasą 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: 1547.15 mg; Węglowodany: 248.83 g; Cukier: 14.85 g Błonnik spożywczy: 31.25 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 kielbasą 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: 17 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 kielbasą 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:** 18.61 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 kielbasą 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:** 17 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 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;

Jadłospis na wtorek 2026-09-01

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8599.13 Kj / 1843.92 Kcal; Białko: 96.89 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.53 g; Sód: 1201.18 mg; Węglowodany: 243.09 g; Cukier: 13.96 g Błonnik spożywczy: 18.05 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Herbata bez cukru 250g - Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Marchew gotowana na parze 100g - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7108.43 Kj / 1676.42 Kcal; Białko: 94.12 g; Tłuszcz: 69.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.03 g; Sód: 502.94 mg; Węglowodany: 176.25 g; Cukier: 5.9 g Błonnik spożywczy: 16.85 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Chleb pszenny 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Pomidor 50g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Kalafior gotowany na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 100g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7866.33 Kj / 1670.22 Kcal; Białko: 88.33 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.36 g; Sód: 1064.47 mg; Węglowodany: 217.25 g; Cukier: 13.96 g Błonnik spożywczy: 16.03 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Paprykarz szczeciński 30g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórki konserwowe 30g (10)	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8223.09 Kj / 1755.13 Kcal; Białko: 95.29 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.64 g; Sód: 1379.13 mg; Węglowodany: 225.34 g; Cukier: 5.28 g Błonnik spożywczy: 26.92 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Chleb pszenny 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8599.13 Kj / 1843.92 Kcal; Białko: 96.89 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.53 g; Sód: 1201.18 mg; Węglowodany: 243.09 g; Cukier: 13.96 g Błonnik spożywczy: 18.05 g;		

Dieta papkowata (D11)

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Śliwki 65g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Pomidor 50g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Kalafior gotowany na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 100g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na środa 2026-09-02

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 - 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: 1059.05 mg; Węglowodany: 306.25 g; Cukier: 28.9 g Błonnik spożywczy: 15.87 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 zabieleny 300g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Ziemniaki gotowane 100g - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g (1) (3) - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 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: 1058.61 mg; Węglowodany: 279.93 g; Cukier: 28.9 g Błonnik spożywczy: 14.22 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:** 1059.05 mg; **Węglowodany:** 306.25 g; **Cukier:** 28.9 g **Błonnik spożywczy:** 15.87 g;

Dieta papkowata (D11)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 60g (1) (3) (4) (7) (9) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Ogórek kiszony krojony 50g	• 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	• 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:** 1361.15 mg; **Węglowodany:** 299.81 g; **Cukier:** 29.08 g **Błonnik spożywczy:** 17.87 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pasta ryбно-jarzynowa 60g (9) (4) • Cukinia zielona świeża 50g	• 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	• 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:** 1056.8 mg; **Węglowodany:** 306.1 g; **Cukier:** 28.9 g **Błonnik spożywczy:** 15.87 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na czwartek 2026-09-03

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 - 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: Biskopity 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:** 16.27 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: Biskopity 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:** 15.77 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:** 38.8 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: Biskopity 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:** 16.27 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	Obiad	Kolacja
• 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	• 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	• 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:** 31.09 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Pomidor 50g	• 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	• Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g (9) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Biskopity 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:** 16.27 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na piątek 2026-09-04

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) - 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 - Salata 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 - Salata 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 jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Filet rybny z miruny gotowany 100g (4) • Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na sobota 2026-09-05

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) • 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;

Jadłospis na niedziela 2026-09-06

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 grycikowa 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 grycikowa 300g (9) (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8576.88 Kj / 1976.08 Kcal; Białko: 128.08 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.67 g; Sód: 370.43 mg; Węglowodany: 133.89 g; Cukier: 6.97 g Błonnik spożywczy: 11.92 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: 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) • 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) • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
Wartości odżywcze Energia: 7882.38 KJ / 1809.58 Kcal; Białko: 116.08 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.47 g; Sód: 299.93 mg; Węglowodany: 127.89 g; Cukier: 6.97 g Błonnik spożywczy: 11.92 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-07

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) - 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 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 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;		

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