Jadłospis na sobota 2026-11-07

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- 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)
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jabłka 150g

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

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 75g (7)
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9073.18 Kj / 2049.06 Kcal; **Białko**: 101.47 g; **Tłuszcz**: 119.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.9 g; **Sód**: 353.51 mg; **Węglowodany**: 150.92 g; **Cukier**: 7.28 g **Błonnik spożywczy**: 12.68 g;

Jadłospis na niedziela 2026-11-08

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 60g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

II śniadanie
- Mus owocowy 100g 100g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

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

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 60g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

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

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

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

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

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

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 60g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g

Wartości odżywcze

Energia: 8215.58 Kj / 1859.68 Kcal; **Białko**: 120.08 g; **Tłuszcz**: 93.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 144.38 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 13.63 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- 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)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g

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

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 60g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8055.48 Kj / 1820.98 Kcal; **Białko**: 116.68 g; **Tłuszcz**: 93.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.63 g; **Sód**: 1078.73 mg; **Węglowodany**: 137.19 g; **Cukier**: 23.47 g **Błonnik spożywczy**: 13.42 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-09

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9813.49 Kj / 2298.68 Kcal; **Białko**: 92.9 g; **Tłuszcz**: 119.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.37 g; **Sód**: 252.36 mg; **Węglowodany**: 224.89 g; **Cukier**: 8.5 g **Błonnik spożywczy**: 19.49 g;

Dieta niskobiałkowa

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

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

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

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

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

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

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

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

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

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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 2026-11-10

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8645 Kj / 1872.53 Kcal; **Białko**: 79.29 g; **Tłuszcz**: 44.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.18 g; **Sód**: 1238.17 mg; **Węglowodany**: 290.98 g; **Cukier**: 8.57 g **Błonnik spożywczy**: 14.85 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 barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7577.98 Kj / 1767.74 Kcal; **Białko**: 102.4 g; **Tłuszcz**: 73.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.72 g; **Sód**: 602.84 mg; **Węglowodany**: 180.87 g; **Cukier**: 7.7 g **Błonnik spożywczy**: 19.37 g;

Dieta niskobiałkowa

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 7923.63 Kj / 1701.28 Kcal; **Białko**: 70.17 g; **Tłuszcz**: 40.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.99 g; **Sód**: 1231.64 mg; **Węglowodany**: 266.99 g; **Cukier**: 8.53 g **Błonnik spożywczy**: 14.38 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)
- Papryka 50g

II śniadanie
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Ogórki konserwowe 30g (10)

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8555.75 Kj / 1811.94 Kcal; **Białko**: 82.45 g; **Tłuszcz**: 60.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.05 g; **Sód**: 1484.16 mg; **Węglowodany**: 240.12 g; **Cukier**: 3.21 g **Błonnik spożywczy**: 24.31 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g (7) (3) (1)
- Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4)
- Pomidor 50g

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8584.99 Kj / 1858.32 Kcal; **Białko**: 79.67 g; **Tłuszcz**: 44.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.2 g; **Sód**: 1241.42 mg; **Węglowodany**: 286.87 g; **Cukier**: 8.57 g **Błonnik spożywczy**: 14.42 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 barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 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
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7163.98 Kj / 1668.74 Kcal; **Białko**: 92.8 g; **Tłuszcz**: 70.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.94 g; **Sód**: 545.84 mg; **Węglowodany**: 173.82 g; **Cukier**: 7.7 g **Błonnik spożywczy**: 19.37 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 - kluski lane na mleku 300g (7) (3) (1) • Papryka 50g	• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8511.83 Kj / 1835.22 Kcal; **Białko**: 82.56 g; **Tłuszcz**: 55.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.75 g; **Sód**: 928.08 mg; **Węglowodany**: 249.46 g; **Cukier**: 8.66 g **Błonnik spożywczy**: 14.98 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g (7) (3) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) • Pomidor 50g	• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja 60g (7) (3) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 7069.74 Kj / 1672.32 Kcal; **Białko**: 79.42 g; **Tłuszcz**: 24.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 7.95 g; **Sód**: 1239.17 mg; **Węglowodany**: 286.72 g; **Cukier**: 8.57 g **Błonnik spożywczy**: 14.42 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 barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	• Olej rzepakowy 10g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Ziemniaki gotowane 100g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7456 Kj / 1736.44 Kcal; **Białko**: 109.86 g; **Tłuszcz**: 77.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 11.14 g; **Sód**: 435.57 mg; **Węglowodany**: 158.72 g; **Cukier**: 15.91 g **Błonnik spożywczy**: 18.98 g;

Jadłospis na środa 2026-11-11

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- 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
- Banany 120g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9008.73 Kj / 1945.93 Kcal; **Białko**: 87.85 g; **Tłuszcz**: 51.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.77 g; **Sód**: 1129.03 mg; **Węglowodany**: 288.53 g; **Cukier**: 26.05 g **Błonnik spożywczy**: 15.94 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 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)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8085.31 Kj / 1826.5 Kcal; **Białko**: 87.88 g; **Tłuszcz**: 81.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.19 g; **Sód**: 587.46 mg; **Węglowodany**: 190.33 g; **Cukier**: 8.16 g **Błonnik spożywczy**: 14.14 g;

Dieta niskobiałkowa

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

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- 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
- Banany 120g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8289.79 Kj / 1774.75 Kcal; **Białko**: 79.81 g; **Tłuszcz**: 47.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.74 g; **Sód**: 1127.77 mg; **Węglowodany**: 262.38 g; **Cukier**: 26.03 g **Błonnik spożywczy**: 15.44 g;

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

Śniadanie
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Pomidor 50g

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

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Banany 120g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8502.08 Kj / 1789.25 Kcal; **Białko**: 85.47 g; **Tłuszcz**: 55.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.93 g; **Sód**: 1485.79 mg; **Węglowodany**: 248.01 g; **Cukier**: 24.19 g **Błonnik spożywczy**: 26.66 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)
- Wędlina Kurczak Gotowany 60g
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- 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
- Banany 120g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9008.73 Kj / 1945.93 Kcal; **Białko**: 87.85 g; **Tłuszcz**: 51.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.77 g; **Sód**: 1129.03 mg; **Węglowodany**: 288.53 g; **Cukier**: 26.05 g **Błonnik spożywczy**: 15.94 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 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)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7390.81 Kj / 1660 Kcal; **Białko**: 75.88 g; **Tłuszcz**: 71.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.99 g; **Sód**: 516.96 mg; **Węglowodany**: 184.33 g; **Cukier**: 8.16 g **Błonnik spożywczy**: 14.14 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 50g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Banany 120g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8873.58 Kj / 1906.39 Kcal; **Białko**: 90.87 g; **Tłuszcz**: 47.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.81 g; **Sód**: 1230.37 mg; **Węglowodany**: 286.72 g; **Cukier**: 26.32 g **Błonnik spożywczy**: 21.82 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia zielona świeża 50g	• Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Banany 120g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7493.48 Kj / 1759.93 Kcal; **Białko**: 87.6 g; **Tłuszcz**: 30.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 6.52 g; **Sód**: 1126.78 mg; **Węglowodany**: 288.38 g; **Cukier**: 26.05 g **Błonnik spożywczy**: 15.94 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 pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	• 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 2026-11-12

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)

II śniadanie
- Jabłko pieczone 1 szt. 200g

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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

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

II śniadanie
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 5g (7)
- Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 30g

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (1)
- Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g (7)
- Roszponka 5g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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 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	• 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 2026-11-13

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 9349.98 Kj / 2028.78 Kcal; **Białko**: 79.43 g; **Tłuszcz**: 62.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.28 g; **Sód**: 2438.82 mg; **Węglowodany**: 294.08 g; **Cukier**: 11.21 g **Błonnik spożywczy**: 19.8 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

II śniadanie
- Serek wiejski naturalny 150g (7)

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 8678.46 Kj / 1926.91 Kcal; **Białko**: 107.09 g; **Tłuszcz**: 86.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.23 g; **Sód**: 1271.8 mg; **Węglowodany**: 186.62 g; **Cukier**: 8.08 g **Błonnik spożywczy**: 20.85 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 8595.93 Kj / 1850.03 Kcal; **Białko**: 70.26 g; **Tłuszcz**: 57.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.01 g; **Sód**: 2437.72 mg; **Węglowodany**: 269.67 g; **Cukier**: 11.21 g **Błonnik spożywczy**: 18.28 g;

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

Śniadanie
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Papryka 50g

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

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Filety śledziowe a'la matjas 100g (4)

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 8709.51 Kj / 1871.67 Kcal; **Białko**: 77.51 g; **Tłuszcz**: 72.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.67 g; **Sód**: 2294.73 mg; **Węglowodany**: 243.61 g; **Cukier**: 7.28 g **Błonnik spożywczy**: 33.1 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 9349.98 Kj / 2028.78 Kcal; **Białko**: 79.43 g; **Tłuszcz**: 62.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.28 g; **Sód**: 2438.82 mg; **Węglowodany**: 294.08 g; **Cukier**: 11.21 g **Błonnik spożywczy**: 19.8 g;

Dieta papkowata (D11)

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 - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Pasztet z pieca wieprzowy 50g
- Papryka 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Filet rybny z miruny panierowany smażony 100g (1) (3) (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1)
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Pomidor 50g

Obiad
- Zupa jarzynowa z makaronem 300g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Buraczki duszone z olejem rzepakowym 100g (1)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 7834.73 Kj / 1842.78 Kcal; **Białko**: 79.18 g; **Tłuszcz**: 42.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 9.03 g; **Sód**: 2436.57 mg; **Węglowodany**: 293.93 g; **Cukier**: 11.21 g **Błonnik spożywczy**: 19.8 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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 2026-11-14

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8186.45 Kj / 1768.57 Kcal; **Białko**: 67 g; **Tłuszcz**: 55.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.18 g; **Sód**: 1550.4 mg; **Węglowodany**: 256.96 g; **Cukier**: 17.84 g **Błonnik spożywczy**: 16.86 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

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

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9340.18 Kj / 2113.06 Kcal; **Białko**: 105.37 g; **Tłuszcz**: 122.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.9 g; **Sód**: 353.51 mg; **Węglowodany**: 161.22 g; **Cukier**: 7.28 g **Błonnik spożywczy**: 12.68 g;

Dieta niskobiałkowa

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

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 7462.47 Kj / 1597.39 Kcal; **Białko**: 58.33 g; **Tłuszcz**: 51.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.11 g; **Sód**: 1550.4 mg; **Węglowodany**: 231.83 g; **Cukier**: 17.71 g **Błonnik spożywczy**: 16.32 g;

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

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

II śniadanie
- Chleb graham 50g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser topiony 50g (7)
- Sałata zielona 5g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Rzodkiewki 50g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8439.37 Kj / 1785.46 Kcal; **Białko**: 71.02 g; **Tłuszcz**: 66.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.36 g; **Sód**: 2061.17 mg; **Węglowodany**: 240.31 g; **Cukier**: 18.46 g **Błonnik spożywczy**: 28.93 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8186.45 Kj / 1768.57 Kcal; **Białko**: 67 g; **Tłuszcz**: 55.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.18 g; **Sód**: 1550.4 mg; **Węglowodany**: 256.96 g; **Cukier**: 17.84 g **Błonnik spożywczy**: 16.86 g;

Dieta papkowata (D11)

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

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

Kolacja
- Olej rzepakowy 15g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9)
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9073.18 Kj / 2049.06 Kcal; **Białko**: 101.47 g; **Tłuszcz**: 119.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.9 g; **Sód**: 353.51 mg; **Węglowodany**: 150.92 g; **Cukier**: 7.28 g **Błonnik spożywczy**: 12.68 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Ogórek kiszony krojony 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz wieprzowy duszony 150g (1)
- Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Rzodkiewki 50g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8450.27 Kj / 1788.01 Kcal; **Białko**: 69.51 g; **Tłuszcz**: 60.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.85 g; **Sód**: 1835.55 mg; **Węglowodany**: 250.16 g; **Cukier**: 17.98 g **Błonnik spożywczy**: 21.17 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g (7) (1)
- Pasta z wędliny z warzywami 75g (9) (6) (7)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 150g (1)
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1)
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g

Wartości odżywcze

Energia: 6671.2 Kj / 1582.57 Kcal; **Białko**: 66.75 g; **Tłuszcz**: 35.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 5.93 g; **Sód**: 1548.15 mg; **Węglowodany**: 256.81 g; **Cukier**: 17.84 g **Błonnik spożywczy**: 16.86 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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 2026-11-15

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 9946.48 Kj / 2174.93 Kcal; **Białko**: 106.91 g; **Tłuszcz**: 67.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.03 g; **Sód**: 1154.38 mg; **Węglowodany**: 293.82 g; **Cukier**: 38.86 g **Błonnik spożywczy**: 15.15 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)

II śniadanie
- Mus owocowo-warzywny 100g 100g

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8279.48 Kj / 1873.98 Kcal; **Białko**: 116.68 g; **Tłuszcz**: 93.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.63 g; **Sód**: 1078.73 mg; **Węglowodany**: 149.19 g; **Cukier**: 23.47 g **Błonnik spożywczy**: 15.42 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 9213.14 Kj / 2000.29 Kcal; **Białko**: 98.86 g; **Tłuszcz**: 63.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.02 g; **Sód**: 1154.07 mg; **Węglowodany**: 266.77 g; **Cukier**: 35.3 g **Błonnik spożywczy**: 13.87 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
- Kiwi 65g

II śniadanie
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek fromage 80g 40g (7)
- Rukola 5g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Ser żółty 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10510.25 Kj / 2272.45 Kcal; **Białko**: 113.19 g; **Tłuszcz**: 94.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 41.07 g; **Sód**: 1995.74 mg; **Węglowodany**: 251.14 g; **Cukier**: 12.79 g **Błonnik spożywczy**: 43.81 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 9946.48 Kj / 2174.93 Kcal; **Białko**: 106.91 g; **Tłuszcz**: 67.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.03 g; **Sód**: 1154.38 mg; **Węglowodany**: 293.82 g; **Cukier**: 38.86 g **Błonnik spożywczy**: 15.15 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)

Obiad
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
- Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8055.48 Kj / 1820.98 Kcal; **Białko**: 116.68 g; **Tłuszcz**: 93.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.63 g; **Sód**: 1078.73 mg; **Węglowodany**: 137.19 g; **Cukier**: 23.47 g **Błonnik spożywczy**: 13.42 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Miód naturalny 25g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Kiwi 65g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Ser żółty 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 10034.79 Kj / 2193.04 Kcal; **Białko**: 91.59 g; **Tłuszcz**: 83.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 37.3 g; **Sód**: 1660.87 mg; **Węglowodany**: 272.56 g; **Cukier**: 31.95 g **Błonnik spożywczy**: 33.36 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1)
- Jabłko pieczone 1 szt. 100g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8431.23 Kj / 1988.93 Kcal; **Białko**: 106.66 g; **Tłuszcz**: 47.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 8.78 g; **Sód**: 1152.13 mg; **Węglowodany**: 293.67 g; **Cukier**: 38.86 g **Błonnik spożywczy**: 15.15 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

Kolacja
- Olej rzepakowy 10g
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 100g
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g
- Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g

Wartości odżywcze

Energia: 8215.58 Kj / 1859.68 Kcal; **Białko**: 120.08 g; **Tłuszcz**: 93.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 144.38 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 13.63 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-16

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8905.59 Kj / 1932.55 Kcal; **Białko**: 73.36 g; **Tłuszcz**: 60.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.37 g; **Sód**: 1157.73 mg; **Węglowodany**: 279.03 g; **Cukier**: 21.32 g **Błonnik spożywczy**: 18.39 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

II śniadanie
- Jogurt naturalny 100g (7)

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9813.49 Kj / 2298.68 Kcal; **Białko**: 92.9 g; **Tłuszcz**: 119.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.37 g; **Sód**: 252.36 mg; **Węglowodany**: 224.89 g; **Cukier**: 8.5 g **Błonnik spożywczy**: 19.49 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8186.65 Kj / 1761.37 Kcal; **Białko**: 65.32 g; **Tłuszcz**: 56.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.34 g; **Sód**: 1156.47 mg; **Węglowodany**: 252.88 g; **Cukier**: 21.3 g **Błonnik spożywczy**: 17.88 g;

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

Śniadanie
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9)
- Ogórek kiszony krojony 50g

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

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb graham 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8091.52 Kj / 1732.98 Kcal; **Białko**: 70.27 g; **Tłuszcz**: 58.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.49 g; **Sód**: 1806.16 mg; **Węglowodany**: 243.81 g; **Cukier**: 5.58 g **Błonnik spożywczy**: 24.42 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8905.59 Kj / 1932.55 Kcal; **Białko**: 73.36 g; **Tłuszcz**: 60.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.37 g; **Sód**: 1157.73 mg; **Węglowodany**: 279.03 g; **Cukier**: 21.32 g **Błonnik spożywczy**: 18.39 g;

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9)
- Ogórek kiszony krojony 50g

Obiad
- Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (6) (10)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 70g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9008.69 Kj / 1960.31 Kcal; **Białko**: 78.31 g; **Tłuszcz**: 60.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.99 g; **Sód**: 1498.67 mg; **Węglowodany**: 280.79 g; **Cukier**: 20.77 g **Błonnik spożywczy**: 22.7 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 75g (9)
- Cukinia zielona świeża 50g

Obiad
- Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem bolońskim 350g (1) (9)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g (3)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 7341.62 Kj / 1734.72 Kcal; **Białko**: 72.28 g; **Tłuszcz**: 39.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 8.12 g; **Sód**: 1153.4 mg; **Węglowodany**: 276.65 g; **Cukier**: 21.32 g **Błonnik spożywczy**: 17.69 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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