

Jadłospis na wtorek 2026-09-08

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Herbata bez cukru 250g - Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g II śniadanie - Kefir naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Ziemniaki gotowane 100g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7297.36 Kj / 1721.53 Kcal; Białko: 117.36 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10.96 g; Sód: 447.81 mg; Węglowodany: 146.56 g; Cukier: 13.14 g Błonnik spożywczy: 15.74 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 150g (1) - Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7505.01 Kj / 1603.58 Kcal; Białko: 65.56 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.82 g; Sód: 1361.3 mg; Węglowodany: 231.02 g; Cukier: 2.88 g Błonnik spożywczy: 15.58 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Paprykarz szczeciński 30g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórki konserwowe 30g (10)	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7475.02 Kj / 1593.48 Kcal; **Białko:** 62.11 g; **Tłuszcz:** 48.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.29 g; **Sód:** 1743.3 mg; **Węglowodany:** 227.01 g; **Cukier:** 3.46 g **Błonnik spożywczy:** 28.43 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8255.45 Kj / 1781.06 Kcal; **Białko:** 73.08 g; **Tłuszcz:** 52.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.82 g; **Sód:** 1361.3 mg; **Węglowodany:** 258.24 g; **Cukier:** 3.89 g **Błonnik spożywczy:** 15.58 g;

Dieta papkowata (D11)

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

Wartości odżywcze

Energia: 6883.36 Kj / 1622.53 Kcal; **Białko:** 107.76 g; **Tłuszcz:** 73.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 9.17 g; **Sód:** 390.81 mg; **Węglowodany:** 139.51 g; **Cukier:** 13.14 g **Błonnik spożywczy:** 15.74 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6) • Pasztet z pieca wieprzowy 60g • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g (1) • Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Ser żółty 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7692.44 KJ / 1645.16 Kcal; Białko: 71.09 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.14 g; Sód: 1938.76 mg; Węglowodany: 206.1 g; Cukier: 3.44 g Błonnik spożywczy: 15.92 g;		

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6) • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Pomidor 50g	Obiad • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 150g (1) • Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7167.45 KJ / 1697.06 Kcal; Białko: 77.19 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.07 g; Sód: 1415.35 mg; Węglowodany: 273.15 g; Cukier: 9.49 g Błonnik spożywczy: 16.23 g;		

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie • Herbata bez cukru 250g • Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g	Obiad • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Ziemniaki gotowane 100g • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Zupa grysikowa 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6883.36 KJ / 1622.53 Kcal; Białko: 107.76 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9.17 g; Sód: 390.81 mg; Węglowodany: 139.51 g; Cukier: 13.14 g Błonnik spożywczy: 15.74 g;		

Jadłospis na środa 2026-09-09

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9) - Buraki 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8378.07 KJ / 1784.16 Kcal; Białko: 83.37 g; Tłuszcz: 49.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.93 g; Sód: 1268.34 mg; Węglowodany: 255.8 g; Cukier: 6.77 g Błonnik spożywczy: 17.85 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Ziemniaki gotowane 100g - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8311.11 KJ / 1883 Kcal; Białko: 95.9 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.61 g; Sód: 517.41 mg; Węglowodany: 181.13 g; Cukier: 8.15 g Błonnik spożywczy: 13.07 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad - Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9) - Buraki 50g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 7645.27 KJ / 1610.46 Kcal; Białko: 74.8 g; Tłuszcz: 44.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.76 g; Sód: 1131.63 mg; Węglowodany: 229.96 g; Cukier: 6.77 g Błonnik spożywczy: 15.83 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paprykarz szczeciński 60g (1) (3) (4) (7) (9) • Ogórek kiszony krojony 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Rukola 5g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 60g • Roszponka 5g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8389.94 KJ / 1800.48 Kcal; **Białko:** 85.94 g; **Tłuszcz:** 66.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.32 g; **Sód:** 1607.21 mg; **Węglowodany:** 219.6 g; **Cukier:** 3.19 g **Błonnik spożywczy:** 25.46 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) • Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9) • Buraki 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8378.07 KJ / 1784.16 Kcal; **Białko:** 83.37 g; **Tłuszcz:** 49.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.93 g; **Sód:** 1268.34 mg; **Węglowodany:** 255.8 g; **Cukier:** 6.77 g **Błonnik spożywczy:** 17.85 g;

Dieta papkowata (D11)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 60g (1) (3) (4) (7) (9) • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Ogórek kiszony krojony 50g	Obiad • Siekane kotleciki drobiowe 100g (3) (10) (9) • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka wieprzowa pieczona 60g • Banany 150g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9254.39 KJ / 2000 Kcal; **Białko:** 88.44 g; **Tłuszcz:** 66.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.47 g; **Sód:** 1752.28 mg; **Węglowodany:** 265.16 g; **Cukier:** 30.17 g **Błonnik spożywczy:** 22.2 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g (4) (9) • Pasta rybno-jarzynowa 80g (4) (9) • Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g (9) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g (1) (3) (6) (7) (9) • Buraki 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 7162.69 KJ / 1669.3 Kcal; **Białko:** 96.44 g; **Tłuszcz:** 29.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 4.75 g; **Sód:** 1368.19 mg; **Węglowodany:** 259.97 g; **Cukier:** 6.77 g **Błonnik spożywczy:** 20.01 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na czwartek 2026-09-10

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 - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9516.84 Kj / 2084.83 Kcal; **Białko:** 74.12 g; **Tłuszcz:** 64.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.45 g; **Sód:** 1086.8 mg; **Węglowodany:** 308.2 g; **Cukier:** 32.32 g **Błonnik spożywczy:** 13.64 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Papryka 50g II śniadanie - Chleb graham 50g (1) - Masło ekstra 82% 5g (7) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) - Pomidor 30g	Obiad - Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb graham 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9354.45 KJ / 2041.16 Kcal; **Białko:** 86.02 g; **Tłuszcz:** 66.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.98 g; **Sód:** 1170.14 mg; **Węglowodany:** 285.6 g; **Cukier:** 16.54 g **Błonnik spożywczy:** 44.45 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Pomidor 50g	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Ser twarogowy mielony 60g (7) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9089.59 KJ / 1982.83 Kcal; **Białko:** 69.75 g; **Tłuszcz:** 62.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.96 g; **Sód:** 1030.5 mg; **Węglowodany:** 293.13 g; **Cukier:** 26.72 g **Błonnik spożywczy:** 12.99 g;

Dieta papkowata (D11)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 15g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Papryka 50g	• Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 50g	• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 8001.59 Kj / 1898.83 Kcal; **Białko:** 73.87 g; **Tłuszcz:** 44.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.2 g; **Sód:** 1084.55 mg; **Węglowodany:** 308.05 g; **Cukier:** 32.32 g **Błonnik spożywczy:** 13.64 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie	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 2026-09-11

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) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) - Pasta z białka jaja 60g (7) (3) - Buraki 50g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta tuńczykowa 90g 60g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 8550.15 Kj / 1830.53 Kcal; Białko: 65.82 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.46 g; Sód: 2226.28 mg; Węglowodany: 270.71 g; Cukier: 5.06 g Błonnik spożywczy: 18.94 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g II śniadanie - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 10623.96 Kj / 2378.27 Kcal; Białko: 122.29 g; Tłuszcz: 121.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.53 g; Sód: 1255.84 mg; Węglowodany: 209.58 g; Cukier: 10.18 g Błonnik spożywczy: 22.85 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z białka jaja 60g (7) (3) - Buraki 50g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta tuńczykowa 90g 60g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 7822.94 Kj / 1658.16 Kcal; Białko: 58.05 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.37 g; Sód: 2225.84 mg; Węglowodany: 244.39 g; Cukier: 5.06 g Błonnik spożywczy: 17.29 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser żółty 20g (7) • Roszponka 5g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 50g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pasta z białka jaja 60g (7) (3) • Buraki 50g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 60g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8550.15 KJ / 1830.53 Kcal; **Białko:** 65.82 g; **Tłuszcz:** 57.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.46 g; **Sód:** 2226.28 mg; **Węglowodany:** 270.71 g; **Cukier:** 5.06 g **Błonnik spożywczy:** 18.94 g;

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pasta jajeczna 60g (3) (7) • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Zupa porowa z ziemniakami 300g (9) (1) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g (7) • Pasta z białka jaja 60g (7) (3) • Buraki 50g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) • Pulpet rybny z miruny gotowany 100g (1) (4) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Pasta tuńczykowa 90g 60g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g (9)
--	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g	Obiad • Zupa 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 2026-09-12

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

Obiad

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Jabłka 150g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Ser topiony 50g (7) • Sałata zielona 5g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) • Papryka 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 60g (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

Śniadanie • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	Kolacja • Olej rzepakowy 15g • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • 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) (6) • Jabłka 150g	• 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	• 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	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• 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	• 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	Obiad	Kolacja
• 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)	• 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	• 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 2026-09-13

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Buraki 50g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g - Ziemniaki gotowane 250g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 60g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Mus owocowy 100g 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8352.48 Kj / 1921.28 Kcal; **Białko:** 120.18 g; **Tłuszcz:** 93.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 15.95 g; **Sód:** 302.72 mg; **Węglowodany:** 151.18 g; **Cukier:** 6.68 g **Błonnik spożywczy:** 13.73 g;

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Buraki 50g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g - Ziemniaki gotowane 250g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 60g - Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03)		
Śniadanie - Chleb graham 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Pomidor 50g II śniadanie - Chleb graham 50g (1) - Masło ekstra 82% 5g (7) - Ser twarogowy mielony 30g (7) - Rukola 5g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g - Ziemniaki gotowane 200g - Mizeria z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb graham 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 10104.39 Kj / 2143.98 Kcal; Białko: 113.9 g; Tłuszcz: 89.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.19 g; Sód: 1483.29 mg; Węglowodany: 223.36 g; Cukier: 4.62 g Błonnik spożywczy: 36.92 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) - Buraki 50g	Obiad - Zupa ryżowa 300g (9) (1) - Udo z kurczaka gotowane 1 szt. 200g - Ziemniaki gotowane 250g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 60g - Posiłek nocny: Biskopki 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 10399.46 Kj / 2277.52 Kcal; Białko: 125.17 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.61 g; Sód: 1265.64 mg; Węglowodany: 269.36 g; Cukier: 3.94 g Błonnik spożywczy: 14.3 g;		

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Ziemniaki gotowane 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g - Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8042.48 Kj / 1848.28 Kcal; Białko: 119.48 g; Tłuszcz: 93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.95 g; Sód: 302.72 mg; Węglowodany: 135.08 g; Cukier: 6.68 g Błonnik spożywczy: 12.13 g;		

Dieta podstawowa (4p) (D01)		
Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • 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 • 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 • Pomidor 60g • Posiłek nocny: Biskopity 30g 30g (1) (3) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8884.21 KJ / 2091.52 Kcal; Białko: 124.92 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.36 g; Sód: 1263.39 mg; Węglowodany: 269.21 g; Cukier: 3.94 g Błonnik spożywczy: 14.3 g;		

Dieta płynna wzmocniona: (D12)		
Śniadanie • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	Obiad • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 10g	Kolacja • Olej rzepakowy 10g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g
Wartości odżywcze		
Energia: 8042.48 KJ / 1848.28 Kcal; Białko: 119.48 g; Tłuszcz: 93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.95 g; Sód: 302.72 mg; Węglowodany: 135.08 g; Cukier: 6.68 g Błonnik spożywczy: 12.13 g;		

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-14

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) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Olej rzepakowy 15g - Herbata bez cukru 250g - Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1) - Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1) II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 100g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 15g	Kolacja - Olej rzepakowy 15g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 100g - Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) - Posiłek nocny: Mus owocowy 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Cukinia w plastrach mrożona 50g	Obiad - Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) - Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Filet drobiowy zapiekany 60g - Pomidor 50g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 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) • Pomidor 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Szynka wieprzowa gotowana extra 20g (1) (6) (7) • Papryka 30g	Obiad • Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto drobiowo-jarzynowe z ryżem brązowym 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8485.3 Kj / 1804.38 Kcal; **Białko:** 78.55 g; **Tłuszcz:** 72.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.99 g; **Sód:** 1539.73 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 • 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	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 50g	• Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 300g (9) (1) (3) (10) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 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	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Cukinia w plastrach mrożona 50g	• Zupa wiejska z ziemniakami 300g (9) (7) (1) • Risotto mięsno-jarzynowe 250g (9) (7) • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g	• Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 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	Obiad	Kolacja
• Olej rzepakowy 15g • Herbata bez cukru 250g • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g (1) • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g (1)	• Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Olej rzepakowy 15g	• Olej rzepakowy 15g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Ziemniaki gotowane 100g • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1) • Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2026-09-15

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g (7) (3) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Morela 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z białka jaja 60g (7) (3) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8572.53 Kj / 1844.25 Kcal; Białko: 87.36 g; Tłuszcz: 50.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.2 g; Sód: 1273.97 mg; Węglowodany: 264.61 g; Cukier: 9.59 g Błonnik spożywczy: 15.71 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 pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Marchew gotowana na parze 100g - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7146.43 Kj / 1685.42 Kcal; Białko: 101.22 g; Tłuszcz: 70.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.81 g; Sód: 559.94 mg; Węglowodany: 167.8 g; Cukier: 5.9 g Błonnik spożywczy: 16.85 g;		

Dieta niskobiałkowa		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Morela 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z białka jaja 60g (7) (3) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 7851.17 Kj / 1673 Kcal; Białko: 78.24 g; Tłuszcz: 46.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.01 g; Sód: 1267.44 mg; Węglowodany: 240.62 g; Cukier: 9.55 g Błonnik spożywczy: 15.24 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 pomidorowa z makaronem razowym 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb graham 100g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ogórek zielony świeży 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8641.31 Kj / 1820.27 Kcal; Białko: 90.73 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.98 g; Sód: 1533.89 mg; Węglowodany: 222.53 g; Cukier: 5.3 g Błonnik spożywczy: 25.9 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)		
Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g (7) (3) (1) - Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) - Morela 65g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata zielona z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z białka jaja 60g (7) (3) - Pomidor 50g - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 8572.53 Kj / 1844.25 Kcal; Białko: 87.36 g; Tłuszcz: 50.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.2 g; Sód: 1273.97 mg; Węglowodany: 264.61 g; Cukier: 9.59 g Błonnik spożywczy: 15.71 g;		

Dieta papkowata (D11)		
Śniadanie - Herbata bez cukru 250g - Zupa koperkowa z makaronem 300g (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Marchew gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Olej rzepakowy 10g	Kolacja - Olej rzepakowy 10g - Marchew gotowana na parze 100g - Pulpet wieprzowy gotowany 100g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 100g - Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) - Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 6732.43 Kj / 1586.42 Kcal; Białko: 91.62 g; Tłuszcz: 67.4 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.03 g; Sód: 502.94 mg; Węglowodany: 160.75 g; Cukier: 5.9 g Błonnik spożywczy: 16.85 g;		

Dieta podstawowa (4p) (D01)

Śniadanie • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paprykarz szczeciński 60g (1) (3) (4) (7) (9) • Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g (7) (3) (1) • Papryka 50g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - kluski lane na mleku 300g (7) (3) (1) • Pasta rybno-jarzynowa 60g (9) (4) • Morela 65g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) • Ziemniaki gotowane 200g • Sałata zielona z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja 60g (7) (3) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na środa 2026-09-16

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 barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8808.71 KJ / 1910.36 Kcal; Białko: 81.44 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.13 g; Sód: 1080.48 mg; Węglowodany: 294.71 g; Cukier: 8.55 g Błonnik spożywczy: 11.82 g;		

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (1) (7) (9) - Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1) II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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: 8516.85 KJ / 1908.83 Kcal; Białko: 89.06 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.1 g; Sód: 630.36 mg; Węglowodany: 203.4 g; Cukier: 9.96 g Błonnik spożywczy: 16.65 g;		

Dieta niskobiałkowa

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Cukinia zielona świeża 50g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) - Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g - Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8089.77 KJ / 1739.18 Kcal; Białko: 73.4 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.1 g; Sód: 1079.22 mg; Węglowodany: 268.56 g; Cukier: 8.53 g Błonnik spożywczy: 11.32 g;		

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

Śniadanie • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 50g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Rukola 5g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8110.4 Kj / 1706.46 Kcal; Białko: 78.84 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.91 g; Sód: 1246.44 mg; Węglowodany: 254.02 g; Cukier: 3.69 g Błonnik spożywczy: 23.08 g;		

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kielbasa krakowska drobiowa 60g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
Wartości odżywcze		
Energia: 8808.71 Kj / 1910.36 Kcal; Białko: 81.44 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.13 g; Sód: 1080.48 mg; Węglowodany: 294.71 g; Cukier: 8.55 g Błonnik spożywczy: 11.82 g;		

Dieta papkowata (D11)

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 • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Pomidor 50g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabiłany 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Ogórek zielony świeży 50g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie • Bułka wrocławska 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Cukinia zielona świeża 50g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabiłany 300g (9) (1) (7) • Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g (1) (7) • Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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 zabiłany 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 zabiłany 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 2026-09-17

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Śniadanie - Bułka wrocławska 100g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g (7) (6) - Pasta jajeczna 60g (3) (7) - Roszonka 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: Biskopity 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) - Roszonka 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: Biskopity 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) • Roszponka 5g II śniadanie • Chleb graham 50g (1) • Masło ekstra 82% 5g (7) • Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (6) • Pomidor 30g	Obiad • Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Wątróbka drobiowa duszona 100g (1) (7) • Ziemniaki gotowane 200g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb graham 100g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g (7) • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
---	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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: Biskopty 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 • 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) • Roszponka 5g	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 pszenny 70g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g (7) • Ogórek kiszony krojony 50g • Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g (5) (7) (11)
Wartości odżywcze		
Energia: 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 • 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	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) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowa ze szpinakiem 80g (7) • Pomidor 50g • Posiłek nocny: Biskopity 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 • 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;		

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