# Jadłospis na środa 2026-10-28

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

**II śniadanie**
- Sok wieloowocowy 200ml 200g

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )
- Ogórek zielony świeży 50g

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )<br>• Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )<br>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )<br>• Ogórek kiszony krojony 50g | • Zupa gulaszowa z mięsem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g<br>• Jabłka prażone 100g | • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )<br>• Banany 150g<br>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g |

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 100g ( 1 )<br>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )<br>• Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )<br>• Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 )<br>• Cukinia zielona świeża 50g | • Zupa gulaszowa z mięsem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Makaron z twarogiem bez cukru i śmietany 250g ( 1 ) ( 7 )<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g<br>• Jabłka prażone 100g | • Chleb pszenny 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )<br>• Banany 150g<br>• Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g |

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na czwartek 2026-10-29

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

**II śniadanie**
- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )<br>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )<br>• Pomidor 50g | • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g ( 3 ) ( 1 )<br>• Ziemniaki gotowane 200g<br>• Sos jasny 100g ( 1 )<br>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Filet drobiowy zapiekany 60g<br>• Papryka 50g<br>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 ) |

Wartości odżywcze

**Energia**: 8770.04 Kj / 1989.42 Kcal; **Białko**: 83.6 g; **Tłuszcz**: 71.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.01 g; **Sód**: 1148.95 mg; **Węglowodany**: 256.92 g; **Cukier**: 2.68 g **Błonnik spożywczy**: 31.2 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )<br>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )<br>• Pomidor 50g | • Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )<br>• Ziemniaki gotowane 200g<br>• Sos jasny 100g ( 1 )<br>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g ( 9 )<br>• Pomidor 50g<br>• Posiłek nocny: Biszkopty bez cukru 50g 50g ( 1 ) ( 3 ) |

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na piątek 2026-10-30

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

**II śniadanie**
- Serek homogenizowany waniliowy 150g ( 7 )

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

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 9170.46 Kj / 2043.91 Kcal; **Białko**: 115.79 g; **Tłuszcz**: 88.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 15.23 g; **Sód**: 1271.8 mg; **Węglowodany**: 202.97 g; **Cukier**: 8.08 g **Błonnik spożywczy**: 20.85 g;

Dieta niskobiałkowa

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

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

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

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 60g
- Ogórek kiszony krojony 50g

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

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

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8443.21 Kj / 1810.07 Kcal; **Białko**: 81.52 g; **Tłuszcz**: 64.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.38 g; **Sód**: 2620.48 mg; **Węglowodany**: 241.26 g; **Cukier**: 4.14 g **Błonnik spożywczy**: 30.34 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na sobota 2026-10-31

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

**II śniadanie**
- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na niedziela 2026-11-01

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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

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

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8984.71 Kj / 1870.84 Kcal; **Białko**: 101.43 g; **Tłuszcz**: 60.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.73 g; **Sód**: 1031.79 mg; **Węglowodany**: 256.33 g; **Cukier**: 13.87 g **Błonnik spożywczy**: 17.19 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

**II śniadanie**
- Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )

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

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8749.98 Kj / 1987.48 Kcal; **Białko**: 128.68 g; **Tłuszcz**: 103.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.83 g; **Sód**: 1149.23 mg; **Węglowodany**: 143.19 g; **Cukier**: 23.47 g **Błonnik spożywczy**: 13.42 g;

Dieta niskobiałkowa

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

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

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8323.24 Kj / 1713.42 Kcal; **Białko**: 93.29 g; **Tłuszcz**: 56.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.69 g; **Sód**: 1031.28 mg; **Węglowodany**: 233.78 g; **Cukier**: 13.87 g **Błonnik spożywczy**: 16.77 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )
- Pomidor 50g

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

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

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8984.71 Kj / 1870.84 Kcal; **Białko**: 101.43 g; **Tłuszcz**: 60.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.73 g; **Sód**: 1031.79 mg; **Węglowodany**: 256.33 g; **Cukier**: 13.87 g **Błonnik spożywczy**: 17.19 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 | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )<br>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )<br>• Jabłka 120g | • Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Kotlet schabowy smażony 100g ( 1 ) ( 3 )<br>• Ziemniaki gotowane 200g<br>• Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Pasta z ciecierzycy 60g<br>• Ogórek zielony świeży 50g<br>• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 ) |

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )<br>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )<br>• Jabłko pieczone 1 szt. 100g | • Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g<br>• Ziemniaki gotowane 200g<br>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Filet drobiowy zapiekany 60g<br>• Pomidor 50g<br>• Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g |

Wartości odżywcze

**Energia**: 7469.46 Kj / 1684.84 Kcal; **Białko**: 101.18 g; **Tłuszcz**: 40.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 6.48 g; **Sód**: 1029.54 mg; **Węglowodany**: 256.18 g; **Cukier**: 13.87 g **Błonnik spożywczy**: 17.19 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Masło ekstra 82% 10g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 ) | • Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g<br>• Ziemniaki gotowane 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g<br>• Olej rzepakowy 10g | • Olej rzepakowy 10g<br>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Ziemniaki gotowane 100g<br>• Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g<br>• 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 2026-11-02

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

**II śniadanie**
- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

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

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 7845.01 Kj / 1748.89 Kcal; **Białko**: 121.8 g; **Tłuszcz**: 66.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 11.19 g; **Sód**: 151.72 mg; **Węglowodany**: 173.64 g; **Cukier**: 8.18 g **Błonnik spożywczy**: 18.54 g;

Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8808.01 Kj / 1898.18 Kcal; **Białko**: 88.94 g; **Tłuszcz**: 58.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.72 g; **Sód**: 1102.39 mg; **Węglowodany**: 255.54 g; **Cukier**: 20.62 g **Błonnik spożywczy**: 18.09 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g
- Papryka 100g

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

**Obiad**
- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8872.63 Kj / 1891.36 Kcal; **Białko**: 92.55 g; **Tłuszcz**: 58.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.1 g; **Sód**: 2547.4 mg; **Węglowodany**: 257.87 g; **Cukier**: 18.42 g **Błonnik spożywczy**: 32.85 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )
- Podudzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )<br>• Zupa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )<br>• Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g<br>• Papryka 50g | • Zupa krupnik z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Łazanki z kapustą i mięsem 350g ( 1 )<br>• Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )<br>• Ogórek kiszony krojony 50g<br>• Posiłek nocny: jabłko 150g 150g |

Wartości odżywcze

**Energia**: 9352.91 Kj / 2045.34 Kcal; **Białko**: 81.26 g; **Tłuszcz**: 64.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.43 g; **Sód**: 2226.55 mg; **Węglowodany**: 237.22 g; **Cukier**: 20.71 g **Błonnik spożywczy**: 23.56 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8011.7 Kj / 1883.36 Kcal; **Białko**: 96.73 g; **Tłuszcz**: 41.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 5.5 g; **Sód**: 1101.4 mg; **Węglowodany**: 281.55 g; **Cukier**: 20.64 g **Błonnik spożywczy**: 18.59 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Olej rzepakowy 15g<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Makaron gotowany świderki z tłuszczem 100g ( 1 )<br>• Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 50g ( 1 ) | • Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )<br>• Ziemniaki gotowane 100g<br>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g<br>• Olej rzepakowy 15g | • Olej rzepakowy 15g<br>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g<br>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Ziemniaki gotowane 100g<br>• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )<br>• 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 2026-11-03

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 6 )
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz drobiowy 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 100g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8682.7 Kj / 1883.06 Kcal; **Białko**: 77.44 g; **Tłuszcz**: 55.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.32 g; **Sód**: 1417.6 mg; **Węglowodany**: 273.3 g; **Cukier**: 9.49 g **Błonnik spożywczy**: 16.23 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

**II śniadanie**
- Kefir naturalny 150g ( 7 )

**Obiad**
- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 10g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7297.36 Kj / 1721.53 Kcal; **Białko**: 117.36 g; **Tłuszcz**: 76.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 10.96 g; **Sód**: 447.81 mg; **Węglowodany**: 146.56 g; **Cukier**: 13.14 g **Błonnik spożywczy**: 15.74 g;

Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz drobiowy 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 100g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7505.01 Kj / 1603.58 Kcal; **Białko**: 65.56 g; **Tłuszcz**: 48.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.82 g; **Sód**: 1361.3 mg; **Węglowodany**: 231.02 g; **Cukier**: 2.88 g **Błonnik spożywczy**: 15.58 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 60g
- Ogórek zielony świeży 50g

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

**Obiad**
- Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g ( 1 )
- Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb żytni razowy na zakwasie 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 6 )
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz drobiowy 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 100g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

**Obiad**
- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 10g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 10g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 6 )
- Pasztet z pieca wieprzowy 60g
- Ogórek zielony świeży 50g

**Obiad**
- Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 100g ( 1 )
- Gulasz węgierski z wieprzowiną 250g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Ser żółty 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - płatki kukurydziane na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 6 )
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz drobiowy 150g ( 1 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 100g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na środa 2026-11-04

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 )
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )
- Buraki 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8378.07 Kj / 1784.16 Kcal; **Białko**: 83.37 g; **Tłuszcz**: 49.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.93 g; **Sód**: 1810.74 mg; **Węglowodany**: 255.8 g; **Cukier**: 6.77 g **Błonnik spożywczy**: 17.85 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

**II śniadanie**
- Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8311.11 Kj / 1883 Kcal; **Białko**: 95.9 g; **Tłuszcz**: 88.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.61 g; **Sód**: 517.41 mg; **Węglowodany**: 181.13 g; **Cukier**: 8.15 g **Błonnik spożywczy**: 13.07 g;

Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 )
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )
- Buraki 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7645.27 Kj / 1610.46 Kcal; **Białko**: 74.8 g; **Tłuszcz**: 44.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.76 g; **Sód**: 1674.03 mg; **Węglowodany**: 229.96 g; **Cukier**: 6.77 g **Błonnik spożywczy**: 15.83 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )
- Ogórek kiszony krojony 50g

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

**Obiad**
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka wieprzowa pieczona 60g
- Roszponka 5g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 )
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )
- Buraki 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8378.07 Kj / 1784.16 Kcal; **Białko**: 83.37 g; **Tłuszcz**: 49.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.93 g; **Sód**: 1810.74 mg; **Węglowodany**: 255.8 g; **Cukier**: 6.77 g **Błonnik spożywczy**: 17.85 g;

Dieta papkowata (D11)

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

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Pulpet wieprzowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Ogórek kiszony krojony 50g

**Obiad**
- Siekane kotleciki drobiowe 100g ( 3 ) ( 10 ) ( 9 )
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, cebuli z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka wieprzowa pieczona 60g
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta rybno-jarzynowa z miruną 100g ( 4 ) ( 9 )
- Pasta rybno-jarzynowa 80g ( 4 ) ( 9 )
- Cukinia w plastrach mrożona 50g

**Obiad**
- Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ( 9 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )
- Buraki 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7162.69 Kj / 1669.3 Kcal; **Białko**: 96.44 g; **Tłuszcz**: 29.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 4.75 g; **Sód**: 1910.59 mg; **Węglowodany**: 259.97 g; **Cukier**: 6.77 g **Błonnik spożywczy**: 20.01 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na czwartek 2026-11-05

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - 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: Biszkopty 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**: 285.79 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: Biszkopty 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 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- 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: Biszkopty 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 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Ketchup saszetki 15g<br>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )<br>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )<br>• Papryka 50g | • Zupa fasolowa z ziemniakami 300g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )<br>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )<br>• Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Chleb pszenny 70g ( 1 )<br>• Chleb graham 30g ( 1 )<br>• Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )<br>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g<br>• Pomidor 50g<br>• 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 )<br>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )<br>• Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )<br>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )<br>• Pomidor 50g | • Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )<br>• Sos truskawkowo-mleczny bez cukru 100g ( 7 )<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g | • Bułka wrocławska 100g ( 1 )<br>• Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g<br>• Pomidor 50g<br>• 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 )<br>• Herbata bez cukru 250g<br>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 ) | • Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )<br>• Ziemniaki gotowane 100g<br>• Marchew gotowana na parze 100g<br>• Kompot owocowy bez cukru 250g<br>• Olej rzepakowy 15g | • Olej rzepakowy 15g<br>• Marchew gotowana na parze 100g<br>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )<br>• Ziemniaki gotowane 100g<br>• Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )<br>• Posiłek nocny: Mus owocowy 100g |

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na piątek 2026-11-06

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**
- Bułka wrocławska 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- 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 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
- 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**: 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 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;

| 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 |