Jadłospis na piątek 2026-11-27

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8727.95 Kj / 1873.36 Kcal; **Białko**: 85.29 g; **Tłuszcz**: 44.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.56 g; **Sód**: 1564.05 mg; **Węglowodany**: 286.84 g; **Cukier**: 29.38 g **Błonnik spożywczy**: 15.1 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D11/M)

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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9242.46 Kj / 2061.91 Kcal; **Białko**: 122.39 g; **Tłuszcz**: 90.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.86 g; **Sód**: 392.8 mg; **Węglowodany**: 192.92 g; **Cukier**: 8.08 g **Błonnik spożywczy**: 17.25 g;

Dieta niskobiałkowa (D08)

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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8003.97 Kj / 1702.18 Kcal; **Białko**: 76.62 g; **Tłuszcz**: 40.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.5 g; **Sód**: 1564.05 mg; **Węglowodany**: 261.72 g; **Cukier**: 29.26 g **Błonnik spożywczy**: 14.56 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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8515.21 Kj / 1828.07 Kcal; **Białko**: 88.12 g; **Tłuszcz**: 66.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.01 g; **Sód**: 1741.48 mg; **Węglowodany**: 231.21 g; **Cukier**: 4.14 g **Błonnik spożywczy**: 26.74 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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8727.95 Kj / 1873.36 Kcal; **Białko**: 85.29 g; **Tłuszcz**: 44.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.56 g; **Sód**: 1564.05 mg; **Węglowodany**: 286.84 g; **Cukier**: 29.38 g **Błonnik spożywczy**: 15.1 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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8241.96 Kj / 1823.41 Kcal; **Białko**: 97.19 g; **Tłuszcz**: 84.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.86 g; **Sód**: 392.8 mg; **Węglowodany**: 172.97 g; **Cukier**: 8.08 g **Błonnik spożywczy**: 17.25 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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9351.5 Kj / 2027.28 Kcal; **Białko**: 92.34 g; **Tłuszcz**: 73.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.21 g; **Sód**: 1096.54 mg; **Węglowodany**: 256.19 g; **Cukier**: 9.35 g **Błonnik spożywczy**: 19.58 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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7212.7 Kj / 1687.36 Kcal; **Białko**: 85.04 g; **Tłuszcz**: 24.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 9.31 g; **Sód**: 1561.8 mg; **Węglowodany**: 286.69 g; **Cukier**: 29.38 g **Błonnik spożywczy**: 15.1 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: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10187.46 Kj / 2274.77 Kcal; **Białko**: 112.39 g; **Tłuszcz**: 119.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.17 g; **Sód**: 376.84 mg; **Węglowodany**: 195.93 g; **Cukier**: 10.18 g **Błonnik spożywczy**: 19.25 g;

Jadłospis na sobota 2026-11-28

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

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 (7) (1)
- 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: 8429.01 Kj / 1820.21 Kcal; **Białko**: 66.4 g; **Tłuszcz**: 62.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.6 g; **Sód**: 1077.56 mg; **Węglowodany**: 256.66 g; **Cukier**: 33.14 g **Błonnik spożywczy**: 20.09 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D11/M)

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 (D08)

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 (7) (1)
- 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: 7674.96 Kj / 1641.46 Kcal; **Białko**: 57.22 g; **Tłuszcz**: 57.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.33 g; **Sód**: 1076.46 mg; **Węglowodany**: 232.25 g; **Cukier**: 33.14 g **Błonnik spożywczy**: 18.57 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 (7) (1)
- 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: 8260.4 Kj / 1780.31 Kcal; **Białko**: 67.45 g; **Tłuszcz**: 72.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.68 g; **Sód**: 1257.21 mg; **Węglowodany**: 229.22 g; **Cukier**: 17.37 g **Błonnik spożywczy**: 28.83 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 (7) (1)
- 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: 8429.01 Kj / 1820.21 Kcal; **Białko**: 66.4 g; **Tłuszcz**: 62.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.6 g; **Sód**: 1077.56 mg; **Węglowodany**: 256.66 g; **Cukier**: 33.14 g **Błonnik spożywczy**: 20.09 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 (7) (1)
- 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: 8228.98 Kj / 1770.47 Kcal; **Białko**: 66.44 g; **Tłuszcz**: 63.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.82 g; **Sód**: 1066.52 mg; **Węglowodany**: 245.36 g; **Cukier**: 26.45 g **Błonnik spożywczy**: 21.33 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 (7) (1)
- 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: 6913.76 Kj / 1634.21 Kcal; **Białko**: 66.15 g; **Tłuszcz**: 42.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 7.35 g; **Sód**: 1075.31 mg; **Węglowodany**: 256.51 g; **Cukier**: 33.14 g **Błonnik spożywczy**: 20.09 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 2026-11-29

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 (D11/M)

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 (D08)

Śniadanie
- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- Jabłka 120g

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
- Pasta z ciecierzycy 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9517.08 Kj / 2070.25 Kcal; **Białko**: 96.66 g; **Tłuszcz**: 79.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.88 g; **Sód**: 1228.87 mg; **Węglowodany**: 252.21 g; **Cukier**: 14.88 g **Błonnik spożywczy**: 44.7 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) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Jabłka 120g	• Zupa ryżowa 300g (9) (1) • Kotlet schabowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g	• 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: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g (5) (7) (11)

Wartości odżywcze

Energia: 9497.92 Kj / 2064.79 Kcal; **Białko**: 79.49 g; **Tłuszcz**: 73.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.12 g; **Sód**: 1109.7 mg; **Węglowodany**: 278.14 g; **Cukier**: 14.32 g **Błonnik spożywczy**: 37.45 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Jabłko pieczone 1 szt. 100g	• 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	• Chleb pszenny 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10) • Pomidor 50g • 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) • Herbata bez cukru 250g • Zupa ziemniaczana 300g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g (1)	• 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	• Olej rzepakowy 10g • Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300g

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-30

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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 (D11/M)

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 (D08)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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
- Ogórek kiszony krojony 50g

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

Obiad
- Zupa 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)
- Papryka 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 8790.76 Kj / 1871.76 Kcal; **Białko**: 91.5 g; **Tłuszcz**: 58.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.04 g; **Sód**: 2194.62 mg; **Węglowodany**: 254.11 g; **Cukier**: 18.42 g **Błonnik spożywczy**: 31.75 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
• Bułka wrocławska pszenna 100g (1) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Zupa mleczna - ryż na mleku 300g (7) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 60g • Cukinia w plastrach mrożona 50g	• 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	• Bułka wrocławska pszenna 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Pomidor 50g • Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

Śniadanie	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 2026-12-01

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: 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 (D11/M)

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 (D08)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: 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 pszenna 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 pszenna 100g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: 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 pszenna 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 pszenna 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- 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 2026-12-02

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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 (D11/M)

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 (D08)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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 pszenna 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 pszenna 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 pszenna 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 pszenna 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 2026-12-03

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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 (D11/M)

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 (D08)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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 pszenna 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 pszenna 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
- 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

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 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
- Bułka wrocławska pszenna 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

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 pszenna 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
- 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;

Jadłospis na piątek 2026-12-04

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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 (D11/M)

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 (D08)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8013.05 Kj / 1694.04 Kcal; **Białko**: 78.59 g; **Tłuszcz**: 50.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.05 g; **Sód**: 1591.84 mg; **Węglowodany**: 250.42 g; **Cukier**: 4.79 g **Błonnik spożywczy**: 28.86 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8475.15 Kj / 1813.53 Kcal; **Białko**: 66.72 g; **Tłuszcz**: 59.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.31 g; **Sód**: 1290.28 mg; **Węglowodany**: 263.91 g; **Cukier**: 5.06 g **Błonnik spożywczy**: 15.34 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: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10040.46 Kj / 2239.77 Kcal; **Białko**: 106.69 g; **Tłuszcz**: 119.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 26.38 g; **Sód**: 319.84 mg; **Węglowodany**: 199.18 g; **Cukier**: 10.18 g **Błonnik spożywczy**: 19.25 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: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8410.85 Kj / 1793.63 Kcal; **Białko**: 81.61 g; **Tłuszcz**: 50.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.74 g; **Sód**: 1279.26 mg; **Węglowodany**: 267.24 g; **Cukier**: 9.22 g **Błonnik spożywczy**: 22.43 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 100g (1)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta tuńczykowa 90g 60g (1) (3) (4) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 6959.9 Kj / 1627.53 Kcal; **Białko**: 66.47 g; **Tłuszcz**: 39.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 7.06 g; **Sód**: 1288.03 mg; **Węglowodany**: 263.76 g; **Cukier**: 5.06 g **Błonnik spożywczy**: 15.34 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: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8094.96 Kj / 1788.41 Kcal; **Białko**: 91.49 g; **Tłuszcz**: 84.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.08 g; **Sód**: 335.8 mg; **Węglowodany**: 176.22 g; **Cukier**: 8.08 g **Błonnik spożywczy**: 17.25 g;

Jadłospis na sobota 2026-12-05

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

Śniadanie
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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 (D11/M)

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 (D08)

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

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

Kolacja
- Bułka wrocławska pszenna 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 pszenna 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 pszenna 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) (3) (6) (7) (9) (10) • 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 pszenna 100g (1) • Herbata bez cukru 250g • Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g (7) (1) • Wędlina kiełbasa krakowska drobiowa 60g • Jabłko pieczone 1 szt. 200g	• 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 pszenna 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) • Zupa pomidorowa z makaronem 300g (9) (1) (7) • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g (1)	• Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g • Ziemniaki gotowane 100g • Olej rzepakowy 15g	• Olej rzepakowy 15g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Ziemniaki gotowane 100g • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 50g • Zupa szpinakowa z ryżem 300g (1) (7) (9) • Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na niedziela 2026-12-06

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (D02/M)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D11/M)

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

II śniadanie
- Mus owocowy 100g 100g

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta niskobiałkowa (D08)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 10107.29 Kj / 2144.94 Kcal; **Białko**: 114.14 g; **Tłuszcz**: 89.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 43.19 g; **Sód**: 1830.83 mg; **Węglowodany**: 223.26 g; **Cukier**: 4.62 g **Błonnik spożywczy**: 36.99 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

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

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

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