# Jadłospis na wtorek 2026-11-17

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Zupa
- mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Buraki 50g

**Obiad**

- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g Mar-
- chew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Brzoskwinia 65g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8321.25 Kj / 1780.24 Kcal; **Białko**: 80.77 g; **Tłuszcz**: 49.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.32 g; **Sód**: 1344.75 mg; **Węglowodany**: 260.71 g; **Cukier**: 13.75 g **Błonnik spożywczy**: 20.26 g;

## Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**Śniadanie**

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

**II śniadanie**

- Kefir naturalny 150g ( 7 )

**Obiad**

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

**Kolacja**

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 7146.43 Kj / 1685.42 Kcal; **Białko**: 101.22 g; **Tłuszcz**: 70.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.81 g; **Sód**: 559.94 mg; **Węglowodany**: 167.8 g; **Cukier**: 5.9 g **Błonnik spożywczy**: 16.85 g;

## Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Buraki
- 50g

**Obiad**

- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g Mar-
- chew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Brzoskwinia 65g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7588.45 Kj / 1606.54 Kcal; **Białko**: 72.2 g; **Tłuszcz**: 45.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.15 g; **Sód**: 1208.04 mg; **Węglowodany**: 234.87 g; **Cukier**: 13.75 g **Błonnik spożywczy**: 18.24 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pomidor
- 50g

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

**Obiad**
- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g Mize-
- ria z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Brzoskwinia 65g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7947.87 Kj / 1692.93 Kcal; **Białko**: 79.44 g; **Tłuszcz**: 52.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.94 g; **Sód**: 1474.09 mg; **Węglowodany**: 235.85 g; **Cukier**: 5 g **Błonnik spożywczy**: 25.93 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Zupa
- mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g Mar-
- chew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Brzoskwinia 65g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8321.25 Kj / 1780.24 Kcal; **Białko**: 80.77 g; **Tłuszcz**: 49.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.32 g; **Sód**: 1344.75 mg; **Węglowodany**: 260.71 g; **Cukier**: 13.75 g **Błonnik spożywczy**: 20.26 g;

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 80g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Zupa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )

Sos jasny 80g
- Ziemniaki gotowane 200g Mar-
- chew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Ogórek zielony świeży 50g Po-
- siłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 9008.7 Kj / 1960.3 Kcal; **Białko**: 78,3 g; **Tłuszcz**: 61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22 g; **Sód**: 1217.04 mg; **Węglowodany**: 280,8 g; **Cukier**: 20,8 g **Błonnik spożywczy**: 22,7 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Zupa
- mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Buraki 50g

**Obiad**
- Zupa grysikowa 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pieczeń rzymska bez strączków 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g Mar-
- chew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Brzoskwinia 65g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 6806 Kj / 1594.24 Kcal; **Białko**: 80.52 g; **Tłuszcz**: 29.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 7.07 g; **Sód**: 1342.5 mg; **Węglowodany**: 260.56 g; **Cukier**: 13.75 g **Błonnik spożywczy**: 20.26 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 Mar-
- chew 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 2026-11-18

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło 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 ) Cu-
- kinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Potraw-
- ka z kurczaka duszona w sosie jarzy-nowym 250g ( 9 ) ( 1 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8190.61 Kj / 1759.78 Kcal; **Białko**: 71.47 g; **Tłuszcz**: 45.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.68 g; **Sód**: 1451.1 mg; **Węglowodany**: 273.29 g; **Cukier**: 10.76 g **Błonnik spożywczy**: 20.11 g;

Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

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

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

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g Ziem-
- niaki 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**: 8516.85 Kj / 1908.83 Kcal; **Białko**: 89.06 g; **Tłuszcz**: 85.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.1 g; **Sód**: 630.36 mg; **Węglowodany**: 203.4 g; **Cukier**: 9.96 g **Błonnik spożywczy**: 16.65 g;

Dieta niskobiałkowa

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

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g ( 9 ) ( 1 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7463.4 Kj / 1587.41 Kcal; **Białko**: 63.7 g; **Tłuszcz**: 41.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.59 g; **Sód**: 1450.66 mg; **Węglowodany**: 246.97 g; **Cukier**: 10.76 g **Błonnik spożywczy**: 18.46 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pomidor 50g

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

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Potraw-
- ka z kurczaka duszona w sosie jarzy-
- nowym 250g ( 9 ) ( 1 )
- Kasza gryczana gotowana 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pasta z
- ciecierzycy 60g Posiłek noc-
- ny: Sok jabłkowo-marchwio-
- wy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8118.18 Kj / 1744.9 Kcal; **Białko**: 71.72 g; **Tłuszcz**: 50.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.19 g; **Sód**: 1315.48 mg; **Węglowodany**: 259.56 g; **Cukier**: 5.52 g **Błonnik spożywczy**: 30.76 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło 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 ) Cu-
- kinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Potraw-
- ka z kurczaka duszona w sosie jarzy-
- nowym 250g ( 9 ) ( 1 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8190.61 Kj / 1759.78 Kcal; **Białko**: 71.47 g; **Tłuszcz**: 45.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.68 g; **Sód**: 1451.1 mg; **Węglowodany**: 273.29 g; **Cukier**: 10.76 g **Błonnik spożywczy**: 20.11 g;

Dieta papkowata (D11)

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g Ziem-
- niaki 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**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz ukraiński 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Po-
- trawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g ( 9 ) ( 1 )
- Kasza gryczana gotowana 200g Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pasta z
- ciecierzycy 60g Ogórek zie-
- lony świeży 50g Posiłek noc-
- ny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8832.49 Kj / 1909.79 Kcal; **Białko**: 76.62 g; **Tłuszcz**: 50.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.31 g; **Sód**: 1126.02 mg; **Węglowodany**: 294.76 g; **Cukier**: 13.94 g **Błonnik spożywczy**: 26.51 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Pasta rybno-jarzynowa 60g ( 9 ) ( 4 ) Cu-
- kinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Potraw-
- ka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 250g ( 9 ) ( 1 )
- Kasza jęczmienna perłowa gotowana 200g ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

**Energia**: 6675.36 Kj / 1573.78 Kcal; **Białko**: 71.22 g; **Tłuszcz**: 25.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 7.43 g; **Sód**: 1448.85 mg; **Węglowodany**: 273.14 g; **Cukier**: 10.76 g **Błonnik spożywczy**: 20.11 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g Ziem-
- niaki 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 2026-11-19

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 ) Bura-
- ki 50g

**Obiad**

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8719.85 Kj / 1892.53 Kcal; **Białko**: 68.52 g; **Tłuszcz**: 61.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.79 g; **Sód**: 1028.37 mg; **Węglowodany**: 272.52 g; **Cukier**: 26.66 g **Błonnik spożywczy**: 14.59 g;

## Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**Śniadanie**

- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g Mar-
- chew 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
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g Zupa
- kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 9134.5 Kj / 2059.76 Kcal; **Białko**: 97.11 g; **Tłuszcz**: 104.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.79 g; **Sód**: 381.55 mg; **Węglowodany**: 193.28 g; **Cukier**: 24.01 g **Błonnik spożywczy**: 22.81 g;

## Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Buraki 50g

**Obiad**

- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 7995.87 Kj / 1721.35 Kcal; **Białko**: 59.86 g; **Tłuszcz**: 58.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.73 g; **Sód**: 1028.37 mg; **Węglowodany**: 247.39 g; **Cukier**: 26.53 g **Błonnik spożywczy**: 14.05 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 ) Ogó-
- rek kiszony krojony 50g

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

**Obiad**
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8630.49 Kj / 1876.17 Kcal; **Białko**: 72.98 g; **Tłuszcz**: 71.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.71 g; **Sód**: 1530.18 mg; **Węglowodany**: 242.88 g; **Cukier**: 17.29 g **Błonnik spożywczy**: 36.18 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 ) Bura-
- ki 50g

**Obiad**
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8719.85 Kj / 1892.53 Kcal; **Białko**: 68.52 g; **Tłuszcz**: 61.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.79 g; **Sód**: 1028.37 mg; **Węglowodany**: 272.52 g; **Cukier**: 26.66 g **Błonnik spożywczy**: 14.59 g;

Dieta papkowata (D11)

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

**Obiad**
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g Mar-
- chew 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
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g Zupa
- kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8829.36 Kj / 1986.76 Kcal; **Białko**: 96.53 g; **Tłuszcz**: 103.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.74 g; **Sód**: 378.63 mg; **Węglowodany**: 175.61 g; **Cukier**: 9.41 g **Błonnik spożywczy**: 19.89 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Ket-
- chup saszetki 12g
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )
- Ogórek kiszony krojony 50g

**Obiad**
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9044.17 Kj / 1973.3 Kcal; **Białko**: 73.68 g; **Tłuszcz**: 72.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.09 g; **Sód**: 1332.17 mg; **Węglowodany**: 259.03 g; **Cukier**: 26.84 g **Błonnik spożywczy**: 28 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - makaron na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 ) Bura-
- ki 50g

**Obiad**
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Ryż biały z jabłkami bez cukru 250g ( 7 )
- Sos jogurtowo-truskawkowy 100g ( 7 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g Pomi-
- dor 50g
- Posiłek nocny: Biszkopty 30g 30g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 7204.6 Kj / 1706.53 Kcal; **Białko**: 68.27 g; **Tłuszcz**: 41.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 11.54 g; **Sód**: 1026.12 mg; **Węglowodany**: 272.37 g; **Cukier**: 26.66 g **Błonnik spożywczy**: 14.59 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

**Obiad**
- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 100g Mar-
- chew 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
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g Zupa
- kalafiorowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8829.36 Kj / 1986.76 Kcal; **Białko**: 96.53 g; **Tłuszcz**: 103.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.74 g; **Sód**: 378.63 mg; **Węglowodany**: 175.61 g; **Cukier**: 9.41 g **Błonnik spożywczy**: 19.89 g;

# Jadłospis na piątek 2026-11-20

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z wędliny z warzywami 75g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**

- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pasta
- jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Pomi-
- dor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8666.74 Kj / 1868.27 Kcal; **Białko**: 71.18 g; **Tłuszcz**: 63.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.35 g; **Sód**: 2258.83 mg; **Węglowodany**: 261.28 g; **Cukier**: 14.7 g **Błonnik spożywczy**: 21.99 g;

## Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**Śniadanie**

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

**II śniadanie**

- Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )

**Obiad**

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

**Kolacja**

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

### Wartości odżywcze

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

## Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z wędliny z warzywami 75g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**

- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pasta
- jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Pomi-
- dor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8005.27 Kj / 1710.85 Kcal; **Białko**: 63.03 g; **Tłuszcz**: 60.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.32 g; **Sód**: 2258.32 mg; **Węglowodany**: 238.74 g; **Cukier**: 14.7 g **Błonnik spożywczy**: 21.57 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 ciecierzycy 60g
- Ogórek zielony świeży 50g

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

**Obiad**
- Zupa selerowa z makaronem razowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 ) Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pasta
- jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Pomi-
- dor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8209.71 Kj / 1758.24 Kcal; **Białko**: 67.05 g; **Tłuszcz**: 59.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.08 g; **Sód**: 2534.58 mg; **Węglowodany**: 254.08 g; **Cukier**: 8.15 g **Błonnik spożywczy**: 33.85 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z wędliny z warzywami 75g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pasta
- jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Pomi-
- dor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8666.74 Kj / 1868.27 Kcal; **Białko**: 71.18 g; **Tłuszcz**: 63.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.35 g; **Sód**: 2258.83 mg; **Węglowodany**: 261.28 g; **Cukier**: 14.7 g **Błonnik spożywczy**: 21.99 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z ciecierzycy 60g Ogó-
- rek zielony świeży 50g

**Obiad**
- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pasta
- jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Po-
- midor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 8582.08 Kj / 1847.17 Kcal; **Białko**: 70.11 g; **Tłuszcz**: 59.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.81 g; **Sód**: 2229.65 mg; **Węglowodany**: 268.03 g; **Cukier**: 13.17 g **Błonnik spożywczy**: 26.19 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z wędliny z warzywami 75g ( 9 ) ( 6 ) ( 7 )
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa selerowa z lanym ciastem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )
- Pulpet rybny z miruny gotowany 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Warzywa po grecku - dieta 100g ( 9 ) ( 1 )
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g Pa-
- sta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: sok warzywny 300ml 300g ( 9 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 7151.49 Kj / 1682.27 Kcal; **Białko**: 70.93 g; **Tłuszcz**: 43.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 7.1 g; **Sód**: 2256.58 mg; **Węglowodany**: 261.13 g; **Cukier**: 14.7 g **Błonnik spożywczy**: 21.99 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na sobota 2026-11-21

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cuki-
- nia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

### Wartości odżywcze

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

## Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

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

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

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 100g Sztu-
- ka mięsa schab wieprzowy go-
- towany 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Cukinia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8003.81 Kj / 1704.31 Kcal; **Białko**: 77.34 g; **Tłuszcz**: 51.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.86 g; **Sód**: 1203.21 mg; **Węglowodany**: 240.35 g; **Cukier**: 4.6 g **Błonnik spożywczy**: 18.39 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Rzodkiewki 50g

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

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g ( 7 )
- Ogórek zielony świeży 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cuki-
- nia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Rzod-
- kiewki 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g ( 7 )
- Ogórek zielony świeży 50g Po-
- siłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Herbata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - płatki owsiane na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g Cuki-
- nia zielona świeża 50g

**Obiad**
- Zupa szpinakowa z ryżem 300g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )
- Pulpet drobiowy gotowany 100g ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 60g ( 7 )
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na niedziela 2026-11-22

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Buraki 50g

**Obiad**

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

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

### Wartości odżywcze

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

## Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**Śniadanie**

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

**II śniadanie**

- Mus owocowo-warzywny 100g 100g

**Obiad**

- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 )
- Sztuka mięsa schab wieprzowy duszony w sosie własnym 100g Ziemniaki go-
- towane 100g
- Olej rzepakowy 10g

**Kolacja**

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

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8409.28 Kj / 1905.48 Kcal; **Białko**: 119.93 g; **Tłuszcz**: 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 154.74 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 15.63 g;

## Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Buraki 50g

**Obiad**

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

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Ser
- mozzarella 60g ( 7 ) Herbata
- bez cukru 250g Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8857.78 Kj / 1838.33 Kcal; **Białko**: 102.11 g; **Tłuszcz**: 66.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.25 g; **Sód**: 1404.73 mg; **Węglowodany**: 231.85 g; **Cukier**: 4.71 g **Błonnik spożywczy**: 15.62 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Rukola 5g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 ) Masło
- ekstra 82% 5g ( 7 ) Serek fro-
- mage 80g 40g ( 7 ) Papryka
- 30g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 9898.58 Kj / 2158.85 Kcal; **Białko**: 112.68 g; **Tłuszcz**: 87.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 33.05 g; **Sód**: 1579.72 mg; **Węglowodany**: 235.19 g; **Cukier**: 7.04 g **Błonnik spożywczy**: 39.67 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Buraki 50g

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta papkowata (D11)

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Fi-
- let 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 go-
- towane 100g
- Olej rzepakowy 10g

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8185.28 Kj / 1852.48 Kcal; **Białko**: 119.93 g; **Tłuszcz**: 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 142.74 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 13.63 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Rukola 5g

**Obiad**
- Zupa ryżowa 300g ( 9 ) ( 1 )
- Udko z kurczaka gotowane (1 szt.) 250g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Ser
- mozzarella 60g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9946.67 Kj / 2169.48 Kcal; **Białko**: 108.49 g; **Tłuszcz**: 84.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 32.91 g; **Sód**: 1388.88 mg; **Węglowodany**: 244.41 g; **Cukier**: 6.47 g **Błonnik spożywczy**: 32.83 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Filet drobiowy zapiekany 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- Buraki 50g

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

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30g 30g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8069.74 Kj / 1824.7 Kcal; **Białko**: 109.63 g; **Tłuszcz**: 50.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 9.08 g; **Sód**: 1402.92 mg; **Węglowodany**: 258.02 g; **Cukier**: 4.71 g **Błonnik spożywczy**: 17.27 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Fi-
- let 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 go-
- towane 100g
- Olej rzepakowy 10g

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

Wartości odżywcze

**Energia**: 8185.28 Kj / 1852.48 Kcal; **Białko**: 119.93 g; **Tłuszcz**: 93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.11 g; **Sód**: 1081.52 mg; **Węglowodany**: 142.74 g; **Cukier**: 23.18 g **Błonnik spożywczy**: 13.63 g;

# Jadłospis na poniedziałek 2026-11-23

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g ( 3 )
- Cukinia gotowana na parze 100g

**Obiad**

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Szynka
- Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8323.65 Kj / 1796.15 Kcal; **Białko**: 72.63 g; **Tłuszcz**: 49.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.49 g; **Sód**: 1075.47 mg; **Węglowodany**: 270.92 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 18.19 g;

## Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**Śniadanie**

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

**II śniadanie**

- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

**Obiad**

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

**Kolacja**

- Olej rzepakowy 15g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9786.8 Kj / 2293.93 Kcal; **Białko**: 92.67 g; **Tłuszcz**: 122.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.73 g; **Sód**: 266.74 mg; **Węglowodany**: 220.74 g; **Cukier**: 20.46 g **Błonnik spożywczy**: 20.49 g;

## Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g ( 3 )
- Cukinia gotowana na parze 100g

**Obiad**

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Szynka
- Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7662.18 Kj / 1638.73 Kcal; **Białko**: 64.49 g; **Tłuszcz**: 45.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.46 g; **Sód**: 1074.96 mg; **Węglowodany**: 248.38 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 17.76 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Papryka 50g

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

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Ryż brązowy gotowany 200g Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Szynka
- Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 7642.79 Kj / 1628.14 Kcal; **Białko**: 66.67 g; **Tłuszcz**: 46.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.97 g; **Sód**: 1727.95 mg; **Węglowodany**: 248.83 g; **Cukier**: 14.85 g **Błonnik spożywczy**: 32.44 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g ( 3 )
- Cukinia gotowana na parze 100g

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Szynka
- Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8323.65 Kj / 1796.15 Kcal; **Białko**: 72.63 g; **Tłuszcz**: 49.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.49 g; **Sód**: 1075.47 mg; **Węglowodany**: 270.92 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 18.19 g;

Dieta papkowata (D11)

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

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

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Ziemniaki gotowane 100g
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym 100g ( 1 )
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )

Wartości odżywcze

**Energia**: 9519.8 Kj / 2229.93 Kcal; **Białko**: 88.77 g; **Tłuszcz**: 119.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.73 g; **Sód**: 266.74 mg; **Węglowodany**: 210.44 g; **Cukier**: 20.46 g **Błonnik spożywczy**: 20.49 g;

Dieta podstawowa (4p) (D01)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Papryka 50g

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8187.75 Kj / 1763.76 Kcal; **Białko**: 71.17 g; **Tłuszcz**: 49.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.54 g; **Sód**: 1409.61 mg; **Węglowodany**: 264.77 g; **Cukier**: 19.87 g **Błonnik spożywczy**: 19.8 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Zupa mleczna - kasza manna na mleku 300g ( 7 ) ( 1 )
- Jajko gotowane na miękko (1 szt) 50g ( 3 )
- Cukinia gotowana na parze 100g

**Obiad**
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Leczo z warzywami i kiełbasą bez pieczarek 200g ( 1 ) ( 6 ) ( 9 ) ( 10 )
- Ryż biały gotowany 200g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Her-
- bata bez cukru 250g Szynka
- Delikatesowa z piersi indyka 60g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

**Energia**: 6808.4 Kj / 1610.15 Kcal; **Białko**: 72.38 g; **Tłuszcz**: 29.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 5.24 g; **Sód**: 1073.22 mg; **Węglowodany**: 270.77 g; **Cukier**: 19.69 g **Błonnik spożywczy**: 18.19 g;

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Zupa rosół z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) Fi-
- let 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 Broku-
- ły gotowane na parze 100g Kom-
- pot 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 Pod-
- udzie z kurczaka gotowane bez soli 150g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na wtorek 2026-11-24

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Zu-
- pa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pomidor 50g

**Obiad**

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g Kala-
- fior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Se-
- rek fromage 80g 80g ( 7 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 8599.13 Kj / 1843.92 Kcal; **Białko**: 96.89 g; **Tłuszcz**: 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.53 g; **Sód**: 1201.18 mg; **Węglowodany**: 243.09 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 18.05 g;

## Dieta papkowata z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**Śniadanie**

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

**II śniadanie**

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

**Obiad**

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

**Kolacja**

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

### Wartości odżywcze

**Energia**: 7108.43 Kj / 1676.42 Kcal; **Białko**: 94.12 g; **Tłuszcz**: 69.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 13.03 g; **Sód**: 502.94 mg; **Węglowodany**: 176.25 g; **Cukier**: 5.9 g **Błonnik spożywczy**: 16.85 g;

## Dieta niskobiałkowa

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Pomidor 50g
-

**Obiad**

- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g Kala-
- fior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Se-
- rek fromage 80g 80g ( 7 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

### Wartości odżywcze

**Energia**: 7866.33 Kj / 1670.22 Kcal; **Białko**: 88.33 g; **Tłuszcz**: 52.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.36 g; **Sód**: 1064.47 mg; **Węglowodany**: 217.25 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 16.03 g;

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

**Śniadanie**
- Chleb graham 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Ogórek zielony świeży 50g

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

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g Kala-
- fior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb graham 100g ( 1 ) Serek
- fromage 80g 80g ( 7 ) Masło
- ekstra 82% 10g ( 7 ) Herbata
- bez cukru 250g Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8223.09 Kj / 1755.13 Kcal; **Białko**: 95.29 g; **Tłuszcz**: 56.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.64 g; **Sód**: 1379.13 mg; **Węglowodany**: 225.34 g; **Cukier**: 5.28 g **Błonnik spożywczy**: 26.92 g;

Dieta łatwostrawna (4p) (D02)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Zu-
- pa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g Kala-
- fior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Se-
- rek fromage 80g 80g ( 7 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

**Energia**: 8599.13 Kj / 1843.92 Kcal; **Białko**: 96.89 g; **Tłuszcz**: 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.53 g; **Sód**: 1201.18 mg; **Węglowodany**: 243.09 g; **Cukier**: 13.96 g **Błonnik spożywczy**: 18.05 g;

Dieta papkowata (D11)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

Dieta podstawowa (4p) (D01)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Zu-
- pa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Śliwki 65g

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g Kala-
- fior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 ) Serek
- fromage 80g 80g ( 7 ) Masło
- ekstra 82% 10g ( 7 ) Herbata
- bez cukru 250g Pomidor 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- Ser twarogowy mielony 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g Zu-
- pa mleczna - płatki jęczmienne na mleku 2% 300g ( 7 ) ( 1 )
- Pomidor 50g

**Obiad**
- Zupa pomidorowa z makaronem 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 100g ( 1 )
- Ziemniaki gotowane 200g Kala-
- fior gotowany na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

**Kolacja**
- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Se-
- rek fromage 80g 80g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pomidor
- 50g
- Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

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

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

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na środa 2026-11-25

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 ) Herba-
- ta 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 Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**

- Olej rzepakowy 15g Ziem-
- niaki 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 ) Ma-
- sło 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )
- Ogórek zielony świeży 50g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 ) Ma-
- sło 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata 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 ) Ma-
- sło 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 ) Herba-
- ta 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 Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

**Kolacja**
- Olej rzepakowy 15g Ziem-
- niaki 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**
- Chleb pszenny 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Paprykarz szczeciński 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 9 )
- Zupa mleczna - kasza kukurydziana na mleku 300g ( 7 )
- Ogórek kiszony krojony 50g

**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 70g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

**Śniadanie**
- Chleb pszenny 100g ( 1 )
- 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 ) Her-
- bata bez cukru 250g
- Wędlina schab zapiekany wieprzowy 60g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 )
- Banany 150g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200g

Wartości odżywcze

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

Dieta płynna wzmocniona: (D12)

**Śniadanie**
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 Kom-
- pot owocowy bez cukru 250g
- Olej rzepakowy 15g

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

Wartości odżywcze

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

# Jadłospis na czwartek 2026-11-26

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach | Centrala

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

**Śniadanie**

- Chleb pszenny 100g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Zupa
- mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Po-
- midor 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 ) Herba-
- ta bez cukru 250g
- Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w so-
- sie 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 Mar-
- chew 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 Zu-
- pa 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Pasta
- jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Po-
- midor 50g

**II śniadanie**
- Chleb graham 50g ( 1 ) Ma-
- sło ekstra 82% 5g ( 7 )
- Polędwica sopocka wieprzowa 20g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 )
- 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-
- bata 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 15g ( 7 ) Her-
- bata bez cukru 250g Zupa
- mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )
- Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Po-
- midor 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 ) Ma-
- sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Herba-
- ta 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 ) Herba-
- ta 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 Mar-
- chew 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 Zu-
- pa 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 ) Ma-<br>• sło 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 ) Ma-<br>• sło ekstra 82% 10g ( 7 ) Her-<br>• bata bez cukru 250g<br>• Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g ( 9 )<br>• Papryka 50g<br>• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 ) |

Wartości odżywcze

**Energia**: 8684.82 Kj / 1969.2 Kcal; **Białko**: 72.25 g; **Tłuszcz**: 72.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.37 g; **Sód**: 1151.23 mg; **Węglowodany**: 261.9 g; **Cukier**: 2.68 g **Błonnik spożywczy**: 31.62 g;

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu. (D05)

| Śniadanie | Obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| • Chleb pszenny 100g ( 1 )<br>• Herbata bez cukru 250g Zu-<br>• pa mleczna - ryż na mleku 300g ( 7 )<br>• Pasta jajeczna 60g ( 3 ) ( 7 ) Po-<br>• midor 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 ) Her-<br>• bata bez cukru 250g<br>• Pasta warzywna ze szpinakiem i słonecznikiem 70g ( 9 ) Pomidor<br>• 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 ) Herba-<br>• ta bez cukru 250g<br>• Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w so-<br>sie własnym 100g ( 1 ) | • Zupa ziemniaczana 300g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )<br>• Filet drobiowy z kurczaka duszony w so-<br>sie własnym 100g ( 1 )<br>• Ziemniaki gotowane 100g Kom-<br>• pot 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;

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 |