

Jadłospis na czwartek 2026-05-14

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gRzodkiewki 40gOgórek zielony świeży 50gKiełbasa na gorąco 100g (6) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem białym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gMizeria z jogurtem 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gMiód naturalny 25gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gGruszka pieczone (połówki) 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10916.01 Kj / 2360.08 Kcal; **Białko:** 97.22 g; **Tłuszcz:** 85.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.71 g; **Sód:** 2164.49 mg; **Węglowodany:** 308.89 g; **Cukier:** 31 g **Błonnik spożywczy:** 19.46 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gSalata zielona 10gRzodkiewki 40gOgórek zielony świeży 50gKiełbasa na gorąco 100g (6) (10) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem białym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gMizeria z jogurtem 120g (7)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 90gRukola 10gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11633.47 Kj / 2494.35 Kcal; **Białko:** 103.87 g; **Tłuszcz:** 100.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.51 g; **Sód:** 3460.9 mg; **Węglowodany:** 283.99 g; **Cukier:** 11.78 g **Błonnik spożywczy:** 42.73 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 100g (1) (6)Salatka z roszponką, pomidorem 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem białym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gMiód naturalny 25gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gGruszka pieczone (połówki) 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11379.37 Kj / 2477.68 Kcal; **Białko:** 94.58 g; **Tłuszcz:** 85.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.33 g; **Sód:** 1553.08 mg; **Węglowodany:** 339.54 g; **Cukier:** 30.98 g **Błonnik spożywczy:** 16.37 g;

Jadłospis na piątek 2026-05-15

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna z brokołem 100g (7) (3)Salata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)Sos truskawkowy 100gSurówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9898.14 KJ / 2136.92 Kcal; Białko: 89.56 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.61 g; Sód: 2490.77 mg; Węglowodany: 279.47 g; Cukier: 27.23 g Błonnik spożywczy: 18.89 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gPasta jajeczna z brokołem 100g (7) (3)Salata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z rozszonką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10)Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1)Sos czosnkowy 100g (3) (10) (7)Surówka porowa 120g (3) (10)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gPosiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 13445.3 KJ / 2963.84 Kcal; Białko: 93.31 g; Tłuszcz: 146.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.69 g; Sód: 3188.63 mg; Węglowodany: 303.7 g; Cukier: 8.8 g Błonnik spożywczy: 50.73 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)Sos truskawkowy 100gSurówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10943.18 KJ / 2388.38 Kcal; Białko: 97.78 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.55 g; Sód: 1359.66 mg; Węglowodany: 320.56 g; Cukier: 29.37 g Błonnik spożywczy: 17.53 g;		

Jadłospis na sobota 2026-05-16

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Sałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Ryż biały gotowany 250gBukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9332.41 KJ / 1995.65 Kcal; **Białko:** 99.27 g; **Tłuszcz:** 55.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.15 g; **Sód:** 1398.06 mg; **Węglowodany:** 286.81 g; **Cukier:** 8.35 g **Błonnik spożywczy:** 19.37 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gPasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Sałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Ryż brązowy gotowany 250gSurówka meksykańska 120gBukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11312.97 KJ / 2430.64 Kcal; **Białko:** 103.8 g; **Tłuszcz:** 85.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.24 g; **Sód:** 1958.93 mg; **Węglowodany:** 308.03 g; **Cukier:** 7.73 g **Błonnik spożywczy:** 50.55 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Sałata zielona 10gCukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Ryż biały gotowany 250gBukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9877.9 KJ / 2134.51 Kcal; **Białko:** 100.05 g; **Tłuszcz:** 60.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.45 g; **Sód:** 1424.03 mg; **Węglowodany:** 307.75 g; **Cukier:** 8.26 g **Błonnik spożywczy:** 17.14 g;

Jadłospis na niedziela 2026-05-17

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gSalatka jarzynowa z wędliną 150g (10) (3) (6) (7) (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSalata zielona z maślanką 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet z pieca wieprzowy 60gSalata zielona 10gCytryny 10gPapryka czerwona świeża 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10059 Kj / 2151.84 Kcal; **Białko:** 86.88 g; **Tłuszcz:** 72.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.1 g; **Sód:** 1457.28 mg; **Węglowodany:** 298.32 g; **Cukier:** 14.09 g **Błonnik spożywczy:** 19.79 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gSalata zielona 10gSalatka jarzynowa z wędliną 150g (10) (3) (6) (7) (9) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z kalafiem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120gZiemniaki gotowane 250gSalata zielona z maślanką 120g (7)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet z pieca wieprzowy 60gSalata zielona 10gCytryny 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11030.98 Kj / 2339.57 Kcal; **Białko:** 113.81 g; **Tłuszcz:** 80.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.8 g; **Sód:** 2018.65 mg; **Węglowodany:** 289.52 g; **Cukier:** 13.16 g **Błonnik spożywczy:** 35.62 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gSalatka jarzynowa z wędliną 150g (10) (3) (6) (7) (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120gZiemniaki gotowane 250gSalata zielona z maślanką 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet z pieca wieprzowy 60gSalata zielona 10gCytryny 10gBuraki 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10126.26 Kj / 2173.61 Kcal; **Białko:** 100.78 g; **Tłuszcz:** 65.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.48 g; **Sód:** 1494.74 mg; **Węglowodany:** 302.85 g; **Cukier:** 13.99 g **Błonnik spożywczy:** 16.02 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-18

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10827.08 Kj / 2355.65 Kcal; **Białko:** 87.03 g; **Tłuszcz:** 77.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.25 g; **Sód:** 2553.86 mg; **Węglowodany:** 320.5 g; **Cukier:** 20.39 g **Błonnik spożywczy:** 25.34 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gSałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11711.17 Kj / 2526.13 Kcal; **Białko:** 94.4 g; **Tłuszcz:** 86.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.48 g; **Sód:** 3084.8 mg; **Węglowodany:** 325.02 g; **Cukier:** 7.75 g **Błonnik spożywczy:** 47.87 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałata zielona 10gBukiet warzyw gotowanych na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11103.25 Kj / 2421.29 Kcal; **Białko:** 87.22 g; **Tłuszcz:** 83.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.23 g; **Sód:** 1822.34 mg; **Węglowodany:** 338.09 g; **Cukier:** 27.04 g **Błonnik spożywczy:** 23.81 g;

Jadłospis na wtorek 2026-05-19

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g

Obiad

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1)
- Fasolka po bretońsku 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)

Wartości odżywcze

Energia: 10333.54 Kj / 2210.24 Kcal; **Białko:** 89.48 g; **Tłuszcz:** 74.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.25 g; **Sód:** 1530.22 mg; **Węglowodany:** 308.45 g; **Cukier:** 15.72 g **Błonnik spożywczy:** 30.53 g;

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

Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g

II śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)

Obiad

- Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1)
- Fasolka po bretońsku 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g
- Surówka koperkowa z kapustą 100g (3) (10)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 11937.95 Kj / 2561.65 Kcal; **Białko:** 91.37 g; **Tłuszcz:** 102.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.07 g; **Sód:** 2010.71 mg; **Węglowodany:** 321.31 g; **Cukier:** 13.11 g **Błonnik spożywczy:** 56.07 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Roszponka 10g
- Sałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)

Obiad

- Zupa grysikowa 350g (9) (1)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paszтет drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9510.9 Kj / 2025.75 Kcal; **Białko:** 78.22 g; **Tłuszcz:** 67.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.58 g; **Sód:** 1767.32 mg; **Węglowodany:** 290.11 g; **Cukier:** 10.84 g **Błonnik spożywczy:** 17.19 g;

Jadłospis na środa 2026-05-20

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek waniliowy 100g (7)Banany 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)Ryż biały gotowany 250gSurówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9759.06 Kj / 2103.42 Kcal; **Białko:** 73.44 g; **Tłuszcz:** 64.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.56 g; **Sód:** 1207.41 mg; **Węglowodany:** 312.84 g; **Cukier:** 32.48 g **Błonnik spożywczy:** 24.42 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)Ryż brązowy gotowany 200gSurówka porowa 100g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10973.9 Kj / 2353.68 Kcal; **Białko:** 91.92 g; **Tłuszcz:** 84.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.45 g; **Sód:** 1703.49 mg; **Węglowodany:** 298.9 g; **Cukier:** 5.87 g **Błonnik spożywczy:** 50.09 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek waniliowy 100g (7)Banany 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9)Ryż biały gotowany 250gSurówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9946.44 Kj / 2157.73 Kcal; **Białko:** 74.01 g; **Tłuszcz:** 60.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.99 g; **Sód:** 1343.72 mg; **Węglowodany:** 336.18 g; **Cukier:** 31.53 g **Błonnik spożywczy:** 19.66 g;

Jadłospis na czwartek 2026-05-21

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Makaron z twarogiem 370g (7) (1)Kompot owocowy bez cukru 250gJabłka prażone 120g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10248.15 Kj / 2226.64 Kcal; **Białko:** 81.81 g; **Tłuszcz:** 74.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.61 g; **Sód:** 1830.02 mg; **Węglowodany:** 310.2 g; **Cukier:** 19.99 g **Błonnik spożywczy:** 16.92 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Makaron razowy z warzywami i ciecierzycą 370g (1) (9)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11746.68 Kj / 2545.31 Kcal; **Białko:** 77.15 g; **Tłuszcz:** 96.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.01 g; **Sód:** 2481.97 mg; **Węglowodany:** 324.48 g; **Cukier:** 8.04 g **Błonnik spożywczy:** 45.51 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami 100g (3) (10) (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Makaron z twarogiem 370g (7) (1)Kompot owocowy bez cukru 250gJabłka prażone 120g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11047.79 Kj / 2418.86 Kcal; **Białko:** 71.73 g; **Tłuszcz:** 79.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.38 g; **Sód:** 1736.33 mg; **Węglowodany:** 358.24 g; **Cukier:** 19.93 g **Błonnik spożywczy:** 14.82 g;

Jadłospis na piątek 2026-05-22

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z rzodkiewką 100g (7)Salata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3)Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)Ziemniaki puree 250g (7)Sos koperkowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 100gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11231.1 KJ / 2425.84 Kcal; **Białko:** 95.93 g; **Tłuszcz:** 86.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.73 g; **Sód:** 1520.91 mg; **Węglowodany:** 328.35 g; **Cukier:** 24.21 g **Błonnik spożywczy:** 28.51 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z rzodkiewką 100g (7)Salata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)Salatka z rozszonką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3)Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)Ziemniaki gotowane 200gSos koperkowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120gBrokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 100gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11944.81 KJ / 2561.62 Kcal; **Białko:** 105.22 g; **Tłuszcz:** 105.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.47 g; **Sód:** 2017.53 mg; **Węglowodany:** 294.27 g; **Cukier:** 8.14 g **Błonnik spożywczy:** 46.86 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z natką pietruszki 100g (7)Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)Ziemniaki puree 250g (7)Sos koperkowy 100g (1) (7)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gSalata zielona 10gBuraki 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10973.2 KJ / 2366.02 Kcal; **Białko:** 93.4 g; **Tłuszcz:** 82.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.45 g; **Sód:** 1467.37 mg; **Węglowodany:** 320.87 g; **Cukier:** 24.43 g **Błonnik spożywczy:** 16.87 g;

Jadłospis na sobota 2026-05-23

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10601.68 Kj / 2296.92 Kcal; **Białko:** 83.39 g; **Tłuszcz:** 86.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.63 g; **Sód:** 2575.56 mg; **Węglowodany:** 304.83 g; **Cukier:** 11.42 g **Błonnik spożywczy:** 27.91 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gSurówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12393.82 Kj / 2687.38 Kcal; **Białko:** 94.89 g; **Tłuszcz:** 118.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.29 g; **Sód:** 3184.84 mg; **Węglowodany:** 305.27 g; **Cukier:** 13.07 g **Błonnik spożywczy:** 50.59 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Jogurt naturalny 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1)Banany 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPaszтет drobiowy 60g (1) (6)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11133.44 Kj / 2432.22 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 80.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.36 g; **Sód:** 1901.13 mg; **Węglowodany:** 346.71 g; **Cukier:** 28 g **Błonnik spożywczy:** 22.32 g;

Jadłospis na niedziela 2026-05-24

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Galaretką owocowa 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10027.39 Kj / 2147.88 Kcal; **Białko:** 94.16 g; **Tłuszcz:** 72.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.12 g; **Sód:** 1810.44 mg; **Węglowodany:** 287.24 g; **Cukier:** 19.89 g **Błonnik spożywczy:** 19.75 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek ze szczypiorkiem 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 200gSurówka meksykańska 100gSurówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10925.73 Kj / 2325.43 Kcal; **Białko:** 96.88 g; **Tłuszcz:** 90.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.8 g; **Sód:** 2008.31 mg; **Węglowodany:** 278.51 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 38.9 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z koperkiem 100g (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Buraczki duszone 120g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Galaretką owocowa 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11261.49 Kj / 2450.27 Kcal; **Białko:** 92.79 g; **Tłuszcz:** 93.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.93 g; **Sód:** 1487.9 mg; **Węglowodany:** 317.86 g; **Cukier:** 21.43 g **Błonnik spożywczy:** 17.41 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne