

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-19

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron gotowany świderki 250g (1) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8984.22 Kj / 1986.93 Kcal; **Białko:** 75.27 g; **Tłuszcz:** 58.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.15 g; **Sód:** 1318.29 mg; **Węglowodany:** 296.95 g; **Cukier:** 10.49 g **Błonnik spożywczy:** 21 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10787.61 Kj / 2432.73 Kcal; **Białko:** 91.17 g; **Tłuszcz:** 77.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.97 g; **Sód:** 1798.6 mg; **Węglowodany:** 322.45 g; **Cukier:** 6.95 g **Błonnik spożywczy:** 47.22 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Sałata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron gotowany świderki 250g (1) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salatka z roszponką, pomidorem 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10333.95 Kj / 2314.9 Kcal; **Białko:** 80.32 g; **Tłuszcz:** 81.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.63 g; **Sód:** 1329.27 mg; **Węglowodany:** 321.37 g; **Cukier:** 11.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.51 g;

Jadłospis na wtorek 2026-10-20

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% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Krajanka śledziowa po Kaszubsku 80g (1) (2) (4) (14)	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pieczeniowy 100g (1) • Surówka meksykańska 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Serek homogenizowany naturalny 60g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiniowy bez dodatku cukru 20g • Banany 120g • Cytryny 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10164.31 Kj / 2234.84 Kcal; **Białko:** 93.02 g; **Tłuszcz:** 77.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.39 g; **Sód:** 1844.47 mg; **Węglowodany:** 305.89 g; **Cukier:** 44.43 g **Błonnik spożywczy:** 22.9 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g • Krajanka śledziowa po Kaszubsku 80g (1) (2) (4) (14) II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 150g	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pieczeniowy 100g (1) • Surówka meksykańska 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Rzodkiewki 40g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11042.72 Kj / 2455.86 Kcal; **Białko:** 119.94 g; **Tłuszcz:** 84.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.01 g; **Sód:** 2310.55 mg; **Węglowodany:** 294.37 g; **Cukier:** 11.61 g **Błonnik spożywczy:** 46.16 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • Filet drobiowy z kurczaka pieczony z warzywami 150g (1) • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek homogenizowany naturalny 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiniowy bez dodatku cukru 20g • Cytryny 10g • Banany 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9340 Kj / 2041.61 Kcal; **Białko:** 90.19 g; **Tłuszcz:** 47.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.94 g; **Sód:** 2126.86 mg; **Węglowodany:** 324.44 g; **Cukier:** 39.18 g **Błonnik spożywczy:** 20.06 g;

Jadłospis na środa 2026-10-21

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% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Ryż brązowy gotowany z warzywami i soczewicą 370g (9) • Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Herbatniki 28g (1)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11000.1 KJ / 2470.04 Kcal; **Białko:** 90.33 g; **Tłuszcz:** 63.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.84 g; **Sód:** 1467.07 mg; **Węglowodany:** 397.6 g; **Cukier:** 11.35 g **Błonnik spożywczy:** 32.47 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Ryż brązowy gotowany z warzywami i soczewicą 370g (9) • Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11577.4 KJ / 2617.39 Kcal; **Białko:** 91.43 g; **Tłuszcz:** 69.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.86 g; **Sód:** 1843.94 mg; **Węglowodany:** 402.96 g; **Cukier:** 8.41 g **Błonnik spożywczy:** 54.79 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany z musem jogurtowo - truskawkowym 350g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Herbatniki 28g (1)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9974.9 KJ / 2218.47 Kcal; **Białko:** 78.31 g; **Tłuszcz:** 58.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.6 g; **Sód:** 1511.54 mg; **Węglowodany:** 355.18 g; **Cukier:** 15.31 g **Błonnik spożywczy:** 20.12 g;

Jadłospis na czwartek 2026-10-22

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% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8658.78 Kj / 1874.66 Kcal; **Białko:** 80.04 g; **Tłuszcz:** 48.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.61 g; **Sód:** 2331.9 mg; **Węglowodany:** 287.94 g; **Cukier:** 12.19 g **Błonnik spożywczy:** 22.39 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Cytryny 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Surówka z kapusty białej i czerwonej 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i ogórkiem zielonym 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10583.54 Kj / 2345.54 Kcal; **Białko:** 91.38 g; **Tłuszcz:** 76.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.11 g; **Sód:** 3086.6 mg; **Węglowodany:** 309.5 g; **Cukier:** 15.27 g **Błonnik spożywczy:** 43.94 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt naturalny 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Kasza manna na gęsto 200g (7) (1) • Jabłko pieczone 1 szt. 150g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11084.83 Kj / 2461.43 Kcal; **Białko:** 80.08 g; **Tłuszcz:** 74.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.18 g; **Sód:** 1838.21 mg; **Węglowodany:** 384.46 g; **Cukier:** 39.06 g **Błonnik spożywczy:** 26.68 g;

Jadłospis na piątek 2026-10-23

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) - Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10579.88 Kj / 2364.15 Kcal; Białko: 107.67 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27 g; Sód: 1410.54 mg; Węglowodany: 313.26 g; Cukier: 26.02 g Błonnik spożywczy: 20.41 g;		

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1) - Surówka porowa 120g (3) (10) - Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 10790.65 Kj / 2427.32 Kcal; Białko: 102.53 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.17 g; Sód: 1843.06 mg; Węglowodany: 294.32 g; Cukier: 15.36 g Błonnik spożywczy: 52.37 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) - Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 11224.4 Kj / 2526.3 Kcal; Białko: 108.92 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.32 g; Sód: 1485.76 mg; Węglowodany: 340.2 g; Cukier: 25.93 g Błonnik spożywczy: 19.28 g;		

Jadłospis na sobota 2026-10-24

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Papryka 90g - Roszpinka 10g	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) (6) (10) - Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jogurt naturalny 50g (7) Podwieczorek - Jabłka 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9521.29 Kj / 2181.57 Kcal; **Białko:** 87.45 g; **Tłuszcz:** 61.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.31 g; **Sód:** 1683.21 mg; **Węglowodany:** 320.21 g; **Cukier:** 16.73 g **Błonnik spożywczy:** 29.36 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Papryka 90g - Roszpinka 10g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) (6) (10) - Podudzie z kurczaka pieczone 2szt 200g (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12115.18 Kj / 2782.23 Kcal; **Białko:** 135.92 g; **Tłuszcz:** 87.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.18 g; **Sód:** 3000.19 mg; **Węglowodany:** 340.25 g; **Cukier:** 8.3 g **Błonnik spożywczy:** 56.48 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Roszpinka 10g - Cukinia gotowana z ziołami 100g	Obiad - Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jogurt naturalny 50g (7) - Pierogi ruskie gotowane 250g (1) (7) Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślaną 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Salata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9123.71 Kj / 2048.72 Kcal; **Białko:** 82.6 g; **Tłuszcz:** 58.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.05 g; **Sód:** 1744.43 mg; **Węglowodany:** 301.88 g; **Cukier:** 18.97 g **Błonnik spożywczy:** 18.62 g;

Jadłospis na niedziela 2026-10-25

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% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 90g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9521.69 Kj / 2098.69 Kcal; **Białko:** 95.43 g; **Tłuszcz:** 74.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.97 g; **Sód:** 2121.93 mg; **Węglowodany:** 268.62 g; **Cukier:** 13.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.56 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, papryką i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (6) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10748.45 Kj / 2400.15 Kcal; **Białko:** 95.62 g; **Tłuszcz:** 89.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.65 g; **Sód:** 2555.22 mg; **Węglowodany:** 292.23 g; **Cukier:** 10.66 g **Błonnik spożywczy:** 47.13 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Salata zielona 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 90g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10350.11 Kj / 2302.45 Kcal; **Białko:** 88.3 g; **Tłuszcz:** 74.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.89 g; **Sód:** 1650.01 mg; **Węglowodany:** 330.45 g; **Cukier:** 22.04 g **Błonnik spożywczy:** 22.44 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-26

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% 10g (7) - Ser żółty 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400g (9) (1) (6) (10) (3) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1) - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9141.44 KJ / 2025.13 Kcal; **Białko:** 83.61 g; **Tłuszcz:** 74.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.62 g; **Sód:** 1828.79 mg; **Węglowodany:** 269.11 g; **Cukier:** 10.6 g **Błonnik spożywczy:** 22.59 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400g (9) (1) (6) (10) (3) - Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 300g - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10125.22 KJ / 2265.43 Kcal; **Białko:** 88.95 g; **Tłuszcz:** 83.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.91 g; **Sód:** 2288.35 mg; **Węglowodany:** 284.69 g; **Cukier:** 7.66 g **Błonnik spożywczy:** 45.55 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek wiejski 200g (7) - Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g (1) (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa marchwiowa z ziemniakami 400g (1) (9) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1) - Cukinia gotowana na parze z ziołami 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 90g (9) (10) (3) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9124.17 KJ / 2039.29 Kcal; **Białko:** 89.05 g; **Tłuszcz:** 65.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.2 g; **Sód:** 1292.07 mg; **Węglowodany:** 282.19 g; **Cukier:** 3.98 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 g;

Jadłospis na wtorek 2026-10-27

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Udo z kurczaka pieczone 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9361.01 KJ / 2111.69 Kcal; **Białko:** 107.16 g; **Tłuszcz:** 69.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.62 g; **Sód:** 1942.43 mg; **Węglowodany:** 275.16 g; **Cukier:** 18.11 g **Błonnik spożywczy:** 24.98 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Udo z kurczaka pieczone 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120g - Surówka z kapusty białej i czerwonej 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka z buraczków z cebulą 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10939.36 KJ / 2498.57 Kcal; **Białko:** 118.56 g; **Tłuszcz:** 88.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.3 g; **Sód:** 2430.97 mg; **Węglowodany:** 295.61 g; **Cukier:** 15.18 g **Błonnik spożywczy:** 47.54 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Salata zielona 10g - Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Udo z kurczaka gotowane 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10056.44 KJ / 2213.22 Kcal; **Białko:** 109.36 g; **Tłuszcz:** 69.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.49 g; **Sód:** 1919.27 mg; **Węglowodany:** 297.17 g; **Cukier:** 14.42 g **Błonnik spożywczy:** 22.43 g;

Jadłospis na środa 2026-10-28

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4)	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem 370g (7) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 120g Podwieczorek - Kisiel owocowy 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9658.67 KJ / 2144.7 Kcal; **Białko:** 70.8 g; **Tłuszcz:** 63.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.23 g; **Sód:** 2327.04 mg; **Węglowodany:** 328.93 g; **Cukier:** 26.81 g **Błonnik spożywczy:** 18.68 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g - Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Surówka z kapustą i papryką 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10907.83 KJ / 2457.66 Kcal; **Białko:** 82.99 g; **Tłuszcz:** 69.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.15 g; **Sód:** 2752.07 mg; **Węglowodany:** 362.22 g; **Cukier:** 6.85 g **Błonnik spożywczy:** 57.95 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem 370g (7) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 120g Podwieczorek - Kisiel owocowy 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Dynia gotowana 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10189.61 KJ / 2279.72 Kcal; **Białko:** 71.03 g; **Tłuszcz:** 73.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.05 g; **Sód:** 2079.25 mg; **Węglowodany:** 339.79 g; **Cukier:** 20.1 g **Błonnik spożywczy:** 15.4 g;

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