

Jadłospis na niedziela 2026-08-09

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) - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z wędliną 150g (10) (3) (6) (7) (9)	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Salata zielona z maślanką 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka 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 - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Salata zielona z maślanką 120g (7) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10723.45 Kj / 2274.97 Kcal; **Białko:** 110.87 g; **Tłuszcz:** 78.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.4 g; **Sód:** 2432.83 mg; **Węglowodany:** 268.55 g; **Cukier:** 13.35 g **Błonnik spożywczy:** 41.88 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sałata zielona z maślanką 120g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9923.13 KJ / 2130.01 Kcal; **Białko:** 99.88 g; **Tłuszcz:** 63.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.76 g; **Sód:** 2248.52 mg; **Węglowodany:** 295.75 g; **Cukier:** 13.2 g **Błonnik spożywczy:** 15.68 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-10

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) - Ser żółty 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g	Obiad - 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 - Jabłka 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10821.86 Kj / 2353.93 Kcal; **Białko:** 86.58 g; **Tłuszcz:** 77.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.24 g; **Sód:** 1928.28 mg; **Węglowodany:** 320.67 g; **Cukier:** 20.39 g **Błonnik spożywczy:** 25.21 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad - 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 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - 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% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11841 Kj / 2557.1 Kcal; **Białko:** 96.02 g; **Tłuszcz:** 84.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.6 g; **Sód:** 2416.53 mg; **Węglowodany:** 328.72 g; **Cukier:** 7.75 g **Błonnik spożywczy:** 47.56 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10323.64 Kj / 2235.39 Kcal; **Białko:** 82.98 g; **Tłuszcz:** 74.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.23 g; **Sód:** 1786.83 mg; **Węglowodany:** 318.16 g; **Cukier:** 20.2 g **Błonnik spożywczy:** 21.44 g;

Jadłospis na wtorek 2026-08-11

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 180g (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka koperkowa z kapustą 120g (3) (10) - 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 (mintaj) 100g (9) (1) (4)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10183.31 Kj / 2173.7 Kcal; **Białko:** 82.49 g; **Tłuszcz:** 74.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.74 g; **Sód:** 1286.74 mg; **Węglowodany:** 304.14 g; **Cukier:** 12.7 g **Błonnik spożywczy:** 29.88 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - Fasolka po bretońsku 180g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka meksykańska 100g - Surówka koperkowa z kapustą 120g (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 (mintaj) 100g (9) (1) (4) - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11472.44 Kj / 2449.8 Kcal; **Białko:** 80.48 g; **Tłuszcz:** 94.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.48 g; **Sód:** 1778.84 mg; **Węglowodany:** 314.79 g; **Cukier:** 11.18 g **Błonnik spożywczy:** 54.23 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
- Pasztet 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 2026-08-12

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) - Twarożek waniliowy 100g (7) - Banany 120g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9) - Ryż biały gotowany 250g - Surówka porowa 120g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9663.84 Kj / 2082.35 Kcal; **Białko:** 73.09 g; **Tłuszcz:** 62.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.53 g; **Sód:** 1238.87 mg; **Węglowodany:** 313.2 g; **Cukier:** 34.93 g **Błonnik spożywczy:** 24.69 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9) - Ryż brązowy gotowany 200g - Surówka porowa 100g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10878.69 Kj / 2332.61 Kcal; **Białko:** 91.56 g; **Tłuszcz:** 79.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.42 g; **Sód:** 1734.96 mg; **Węglowodany:** 299.25 g; **Cukier:** 8.33 g **Błonnik spożywczy:** 50.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek waniliowy 100g (7) • Banany 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9) • Ryż biały gotowany 250g • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9760.33 Kj / 2112.93 Kcal; **Białko:** 73.15 g; **Tłuszcz:** 57.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.67 g; **Sód:** 1316.65 mg; **Węglowodany:** 331.15 g; **Cukier:** 26.98 g **Błonnik spożywczy:** 19.59 g;

Jadłospis na czwartek 2026-08-13

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) - Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Kotlet schabowy smażony 120g (1) (3) (7) - Ziemniaki gotowane 250g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10286.3 Kj / 2209.06 Kcal; **Białko:** 101.73 g; **Tłuszcz:** 82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.79 g; **Sód:** 2073.84 mg; **Węglowodany:** 276.47 g; **Cukier:** 10.88 g **Błonnik spożywczy:** 21.84 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Sztuka mięsa szynka wieprzowa gotowana 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pieczeniowy 100g (1) - Surówka meksykańska 100g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - 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 - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10906.99 Kj / 2315.45 Kcal; **Białko:** 98.51 g; **Tłuszcz:** 83.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.04 g; **Sód:** 2643.81 mg; **Węglowodany:** 286.46 g; **Cukier:** 9.97 g **Błonnik spożywczy:** 46.34 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paszтет drobiowy 60g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)
- Sztuka mięsa szynka wieprzowa gotowana 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z marchwi 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10097.88 Kj / 2166.06 Kcal; **Białko:** 91.1 g; **Tłuszcz:** 76.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.49 g; **Sód:** 2222.8 mg; **Węglowodany:** 288.86 g; **Cukier:** 13.16 g **Błonnik spożywczy:** 19.45 g;

Jadłospis na piątek 2026-08-14

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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g	Obiad - 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 250g - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10854.54 Kj / 2331.79 Kcal; **Białko:** 96.35 g; **Tłuszcz:** 68.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.08 g; **Sód:** 1474.99 mg; **Węglowodany:** 342.86 g; **Cukier:** 24.04 g **Blonnik spożywczy:** 30.37 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z rzodkiewką 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Salatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad - 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 250g - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ogórek kiszony krojony 100g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11980.03 Kj / 2576.09 Kcal; **Białko:** 106.07 g; **Tłuszcz:** 93.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.74 g; **Sód:** 2417.61 mg; **Węglowodany:** 316.54 g; **Cukier:** 9.08 g **Blonnik spożywczy:** 47.66 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Dynia gotowana 100g

Obiad

- Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos cytrynowy 100g (1) (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Buraki 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10282.22 Kj / 2198.27 Kcal; **Białko:** 91.98 g; **Tłuszcz:** 62.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.26 g; **Sód:** 1846.2 mg; **Węglowodany:** 324.59 g; **Cukier:** 24.27 g **Błonnik spożywczy:** 18.27 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-15

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) • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad • 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 • Herbatniki 28g (1)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałatka 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 • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad • 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 120g • Surówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek 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:** 115.8 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 • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt owocowy 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1) • Banany 100g	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11208.48 Kj / 2450.22 Kcal; **Białko:** 84.79 g; **Tłuszcz:** 80.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.17 g; **Sód:** 1838.13 mg; **Węglowodany:** 355.01 g; **Cukier:** 28 g **Błonnik spożywczy:** 22.32 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-16

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) • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) • Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Galaretka owocowa 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek 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 • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Sałatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 100g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka meksykańska 100g • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g • 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 • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10790.17 Kj / 2293.63 Kcal; **Białko:** 89.2 g; **Tłuszcz:** 89.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.36 g; **Sód:** 1958.54 mg; **Węglowodany:** 277.33 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 40.04 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowo drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10217.17 Kj / 2198.12 Kcal; **Białko:** 90.07 g; **Tłuszcz:** 74.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.5 g; **Sód:** 1465.9 mg; **Węglowodany:** 300.39 g; **Cukier:** 19.82 g **Błonnik spożywczy:** 16.97 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-17

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) - 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 - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9714.25 Kj / 2095.27 Kcal; **Białko:** 76.02 g; **Tłuszcz:** 72.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.4 g; **Sód:** 1380.52 mg; **Węglowodany:** 291.68 g; **Cukier:** 15.61 g **Błonnik spożywczy:** 21.27 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Sałatka 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% 15g (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: 11696.61 Kj / 2530.18 Kcal; **Białko:** 91.26 g; **Tłuszcz:** 88.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.01 g; **Sód:** 1799.82 mg; **Węglowodany:** 321.94 g; **Cukier:** 6.95 g **Błonnik spożywczy:** 47.09 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (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

- Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałatka z roszponką, pomidorem 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10893.81 Kj / 2378.02 Kcal; **Białko:** 79.24 g; **Tłuszcz:** 91.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.57 g; **Sód:** 1330.17 mg; **Węglowodany:** 316.13 g; **Cukier:** 16.42 g **Błonnik spożywczy:** 19.79 g;

Jadłospis na wtorek 2026-08-18

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) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Krajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (1) (2) (4) (14)	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek homogenizowany naturalny 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem brzoskwiniowy bez dodatku cukru 20g 20g - Banany 120g - Cytryny 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10939.97 Kj / 2351.57 Kcal; **Białko:** 80.85 g; **Tłuszcz:** 88.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.54 g; **Sód:** 2084.16 mg; **Węglowodany:** 319.51 g; **Cukier:** 45.08 g **Błonnik spożywczy:** 23.39 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Krajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (1) (2) (4) (14) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem 100g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Surówka meksykańska 100g - Surówka porowa 120g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ziemniaki 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Rzodkiewki 40g - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 12344.85 Kj / 2655.1 Kcal; **Białko:** 102.89 g; **Tłuszcz:** 111.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.59 g; **Sód:** 2534.46 mg; **Węglowodany:** 296.31 g; **Cukier:** 11.68 g **Błonnik spożywczy:** 46.74 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (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) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiniowy bez dodatku cukru 20g 20g • Cytryny 10g • Banany 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10068.38 Kj / 2147.45 Kcal; **Białko:** 74.63 g; **Tłuszcz:** 62.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.11 g; **Sód:** 1527.05 mg; **Węglowodany:** 331.94 g; **Cukier:** 39.84 g **Błonnik spożywczy:** 20.56 g;

Jadłospis na środa 2026-08-19

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) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9)	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z musem jogurtowo - truskawkowym 350g (7) - Surówka z marchwi 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10097.35 Kj / 2171.16 Kcal; **Białko:** 67.13 g; **Tłuszcz:** 67.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.62 g; **Sód:** 1374.22 mg; **Węglowodany:** 326.82 g; **Cukier:** 12.2 g **Błonnik spożywczy:** 37.19 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	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 SKYR naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 13781.61 Kj / 3025.14 Kcal; **Białko:** 106.42 g; **Tłuszcz:** 92.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.88 g; **Sód:** 2490.17 mg; **Węglowodany:** 430.18 g; **Cukier:** 15.28 g **Błonnik spożywczy:** 59.89 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7)
- 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 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Herbatniki 28g (1)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10429.91 Kj / 2256.65 Kcal; **Białko:** 73.1 g; **Tłuszcz:** 65.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.71 g; **Sód:** 1639.51 mg; **Węglowodany:** 354.25 g; **Cukier:** 11.8 g **Błonnik spożywczy:** 18.63 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