

# Jadłospis na sobota 2026-09-19

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>Ryż biały gotowany 250g</li><li>Surówka meksykańska 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Buraki gotowane w plasterkach 100g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9837.31 KJ / 2116.76 Kcal; **Białko:** 98.47 g; **Tłuszcz:** 60.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.59 g; **Sód:** 1459.77 mg; **Węglowodany:** 302.7 g; **Cukier:** 10.75 g **Błonnik spożywczy:** 20.93 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru (saszetka) 250g</li><li>Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Cytryny 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>Ryż brązowy gotowany 250g</li><li>Surówka meksykańska 120g</li><li>Salatka szwedzka 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 11606.64 KJ / 2501.9 Kcal; **Białko:** 103.6 g; **Tłuszcz:** 88.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.71 g; **Sód:** 2388.06 mg; **Węglowodany:** 312.68 g; **Cukier:** 11.33 g **Błonnik spożywczy:** 50.53 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cukinia gotowana na parze 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>Ryż biały gotowany 250g</li><li>Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9834.99 KJ / 2124.7 Kcal; **Białko:** 95.41 g; **Tłuszcz:** 60.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 1830.11 mg; **Węglowodany:** 309.7 g; **Cukier:** 8.26 g **Błonnik spożywczy:** 17.14 g;

# Jadłospis na niedziela 2026-09-20

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 100g ( 3 ) ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Sos pieczeniowy 100g ( 1 )</li><li>Salata zielona z maślanką 120g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka drożdżowa 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasztet drobiowy 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9555.07 KJ / 2130.64 Kcal; **Białko:** 81.44 g; **Tłuszcz:** 69.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.93 g; **Sód:** 2233.18 mg; **Węglowodany:** 303.23 g; **Cukier:** 13.32 g **Błonnik spożywczy:** 20.26 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru (saszetka) 250g</li><li>Polędwica drobiowa 60g ( 1 ) ( 6 ) ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Cytryny 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z kalafiemem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Sos pieczeniowy 100g ( 1 )</li><li>Salata zielona z maślanką 120g ( 7 )</li><li>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasztet drobiowy 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 11270.1 KJ / 2409.02 Kcal; **Białko:** 94.71 g; **Tłuszcz:** 92.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.81 g; **Sód:** 2798.5 mg; **Węglowodany:** 286.78 g; **Cukier:** 13.38 g **Błonnik spożywczy:** 43.09 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Salatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Salata zielona z maślanką 120g ( 7 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka drożdżowa 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Buraki 90g</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10635.82 KJ / 2297.55 Kcal; **Białko:** 110.13 g; **Tłuszcz:** 77.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.2 g; **Sód:** 1494.15 mg; **Węglowodany:** 296.4 g; **Cukier:** 14.49 g **Błonnik spożywczy:** 17.24 g;

# Jadłospis na poniedziałek 2026-09-21

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek bazyliowy 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li><li>Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jabłka 120g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10586.41 Kj / 2296.6 Kcal; **Białko:** 91.69 g; **Tłuszcz:** 66.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.82 g; **Sód:** 1446.16 mg; **Węglowodany:** 325.57 g; **Cukier:** 20.33 g **Błonnik spożywczy:** 25.21 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Twarożek bazyliowy 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Cytryny 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z brokułem i kukurydzą 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g ( 1 ) ( 9 )</li><li>Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 11653.61 Kj / 2511.34 Kcal; **Białko:** 99.58 g; **Tłuszcz:** 74.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.64 g; **Sód:** 1932.03 mg; **Węglowodany:** 335.72 g; **Cukier:** 7.69 g **Błonnik spożywczy:** 48.35 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek bazyliowy 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g ( 1 ) ( 9 )</li><li>Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cukinia gotowana z ziołami 100g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10357.64 Kj / 2254.02 Kcal; **Białko:** 89.15 g; **Tłuszcz:** 70.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.19 g; **Sód:** 1829.02 mg; **Węglowodany:** 321.32 g; **Cukier:** 19.3 g **Błonnik spożywczy:** 21.47 g;

# Jadłospis na wtorek 2026-09-22

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>Fasolka po bretońsku 180g ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10172.15 Kj / 2171.48 Kcal; **Białko:** 89.33 g; **Tłuszcz:** 77.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.52 g; **Sód:** 1237.55 mg; **Węglowodany:** 291.06 g; **Cukier:** 12.57 g **Błonnik spożywczy:** 27.21 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z papryką i pestkami dyni 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 7 ) ( 1 )</li><li>Fasolka po bretońsku 180g ( 1 )</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Salata zielona z jogurtem i koprem 120g ( 7 )</li><li>Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 11594.61 Kj / 2478.35 Kcal; **Białko:** 93.72 g; **Tłuszcz:** 98.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.42 g; **Sód:** 1725.21 mg; **Węglowodany:** 299.85 g; **Cukier:** 9.06 g **Błonnik spożywczy:** 49.83 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Serek wiejski 200g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Salatka z roszponką, pomidorem bez tłuszczu 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa grysikowa 350g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Filet drobiowy z kurczaka gotowany 120g</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Sos jarzynowy 100g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasztet drobiowy 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10337.17 Kj / 2227.74 Kcal; **Białko:** 121.94 g; **Tłuszcz:** 70.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.32 g; **Sód:** 1718.07 mg; **Węglowodany:** 283.56 g; **Cukier:** 11.23 g **Błonnik spożywczy:** 18.62 g;

# Jadłospis na środa 2026-09-23

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek waniliowy 100g ( 7 )</li><li>Banany 120g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g ( 1 ) ( 9 )</li><li>Ryż biały gotowany 250g</li><li>Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li><li>Ryba po grecku (mintaj) 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 9 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9944.42 Kj / 2150.19 Kcal; **Białko:** 73.66 g; **Tłuszcz:** 66.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.03 g; **Sód:** 1314.75 mg; **Węglowodany:** 320.04 g; **Cukier:** 36.58 g **Błonnik spożywczy:** 26.21 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru (saszetka) 250g</li><li>Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Cytryny 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g ( 1 ) ( 9 )</li><li>Ryż brązowy gotowany 200g</li><li>Surówka porowa 100g ( 3 ) ( 10 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li><li>Ryba po grecku (mintaj) 100g ( 1 ) ( 4 ) ( 9 )</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 11169.68 Kj / 2402.93 Kcal; **Białko:** 92.19 g; **Tłuszcz:** 83.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.92 g; **Sód:** 1811.15 mg; **Węglowodany:** 306.69 g; **Cukier:** 9.98 g **Błonnik spożywczy:** 52 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek waniliowy 100g ( 7 )</li><li>Banany 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g ( 1 ) ( 9 )</li><li>Ryż biały gotowany 250g</li><li>Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9714.09 Kj / 2101.65 Kcal; **Białko:** 71.96 g; **Tłuszcz:** 59.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.91 g; **Sód:** 1316.65 mg; **Węglowodany:** 325.84 g; **Cukier:** 32.1 g **Błonnik spożywczy:** 19.87 g;

# Jadłospis na czwartek 2026-09-24

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta jajeczna z koperkiem 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 7 ) ( 1 ) ( 9 )</li><li>Leniwe z cukrem i cynamonem 250g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sos jogurtowo-waniliowy 100g ( 7 )</li><li>Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9655.68 Kj / 2082.25 Kcal; **Białko:** 89.03 g; **Tłuszcz:** 63.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.47 g; **Sód:** 1550.43 mg; **Węglowodany:** 295.91 g; **Cukier:** 25.51 g **Błonnik spożywczy:** 19.73 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta jajeczna z koperkiem 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z kalafiolem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 7 ) ( 1 ) ( 9 )</li><li>Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Surówka meksykańska 100g</li><li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt SKYR naturalny 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10659.42 Kj / 2251.15 Kcal; **Białko:** 118.26 g; **Tłuszcz:** 69.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.1 g; **Sód:** 2313.67 mg; **Węglowodany:** 274.83 g; **Cukier:** 16.1 g **Błonnik spożywczy:** 46.19 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g ( 9 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 7 ) ( 1 ) ( 9 )</li><li>Leniwe z cukrem i cynamonem 250g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sos jogurtowo-waniliowy 100g ( 7 )</li><li>Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10702.86 Kj / 2335.24 Kcal; **Białko:** 91.54 g; **Tłuszcz:** 78.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 49.05 g; **Sód:** 1529.66 mg; **Węglowodany:** 324.52 g; **Cukier:** 25.42 g **Błonnik spożywczy:** 19.62 g;

# Jadłospis na piątek 2026-09-25

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek z rzodkiewką 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>Surówka obiadowa z koperkiem 120g ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta z ciecierzycy 100g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 **Błonnik spożywczy:** 30.37 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Twarożek z rzodkiewką 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li><li>Cytryny 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>Salatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>Surówka obiadowa z koperkiem 120g ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>Ogórek kiszony krojony 100g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir naturalny 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 70g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta z ciecierzycy 100g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 11990.45 Kj / 2578.57 Kcal; **Białko:** 106.12 g; **Tłuszcz:** 93.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.74 g; **Sód:** 2417.92 mg; **Węglowodany:** 317.13 g; **Cukier:** 9.08 g **Błonnik spożywczy:** 47.78 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Dynia gotowana 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>Cukinia gotowana na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Buraki 90g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 2026-09-26

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10313.75 Kj / 2227.77 Kcal; **Białko:** 77.33 g; **Tłuszcz:** 79.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.26 g; **Sód:** 2391.93 mg; **Węglowodany:** 309.27 g; **Cukier:** 11.36 g **Błonnik spożywczy:** 28.15 g;

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

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 12116.31 Kj / 2620.71 Kcal; **Białko:** 88.88 g; **Tłuszcz:** 109.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.93 g; **Sód:** 3001.53 mg; **Węglowodany:** 310.3 g; **Cukier:** 13.01 g **Błonnik spożywczy:** 50.96 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

## 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 2026-09-27

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Rzodkiewki 40g</li><li>Papryka 50g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Galaretka owocowa 200g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9988.6 Kj / 2138.37 Kcal; **Białko:** 93.33 g; **Tłuszcz:** 72.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.13 g; **Sód:** 1807.58 mg; **Węglowodany:** 285.88 g; **Cukier:** 19.89 g **Błonnik spożywczy:** 20.19 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Rzodkiewki 40g</li><li>Papryka 50g</li><li>Cytryny 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 200g</li><li>Surówka meksykańska 100g</li><li>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10761.79 Kj / 2286.6 Kcal; **Białko:** 88.41 g; **Tłuszcz:** 89.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.38 g; **Sód:** 1955.99 mg; **Węglowodany:** 276.56 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 40.61 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>Buraki gotowane tarte 120g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Galaretka owocowa 200g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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 2026-09-28

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

## Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Makaron gotowany świderki 250g ( 1 )</li><li>Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9760.49 Kj / 2106.55 Kcal; **Białko:** 77.21 g; **Tłuszcz:** 70.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.16 g; **Sód:** 1380.52 mg; **Węglowodany:** 296.99 g; **Cukier:** 10.49 g **Błonnik spożywczy:** 21 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru (saszetka) 250g</li><li>Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Cytryny 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Makaron razowy gotowany świderki 250g ( 1 )</li><li>Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Serek wiejski naturalny 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 11707.03 Kj / 2532.66 Kcal; **Białko:** 91.31 g; **Tłuszcz:** 88.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.01 g; **Sód:** 1800.13 mg; **Węglowodany:** 322.53 g; **Cukier:** 6.95 g **Błonnik spożywczy:** 47.22 g;

## Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g ( 9 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Buraki gotowane w plasterkach 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Makaron gotowany świderki 250g ( 1 )</li><li>Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salatka z roszponką, pomidorem 100g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10940.05 Kj / 2389.3 Kcal; **Białko:** 80.42 g; **Tłuszcz:** 90.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.33 g; **Sód:** 1330.17 mg; **Węglowodany:** 321.43 g; **Cukier:** 11.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.51 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 <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13               | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14               | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |