Jadłospis na poniedziałek 2026-11-09

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 250g (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (7)

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron razowy gotowany świderki 250g (1)
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Serek wiejski naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10617.44 Kj / 2387.52 Kcal; **Białko**: 89.33 g; **Tłuszcz**: 73.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.67 g; **Sód**: 1737.27 mg; **Węglowodany**: 322.47 g; **Cukier**: 6.95 g **Błonnik spożywczy**: 47.22 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 250g (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 10234.92 Kj / 2291.6 Kcal; **Białko**: 79.86 g; **Tłuszcz**: 81.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.61 g; **Sód**: 1280.01 mg; **Węglowodany**: 315.37 g; **Cukier**: 11.3 g **Błonnik spożywczy**: 18.42 g;

Jadłospis na wtorek 2026-11-10

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane w plasterkach 100g
- Krajanka śledziowa po Kaszubsku 80g (1) (2) (4) (14)

Obiad
- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pieczeniowy 100g (1)
- Surówka meksykańska 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Serek homogenizowany naturalny 60g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwiniowy bez dodatku cukru 20g 20g
- Banany 120g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 10173.01 Kj / 2237.09 Kcal; **Białko**: 94.3 g; **Tłuszcz**: 77.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.38 g; **Sód**: 1889.5 mg; **Węglowodany**: 305.99 g; **Cukier**: 37.24 g **Błonnik spożywczy**: 24.37 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Papryka 90g
- Krajanka śledziowa po Kaszubsku 80g (1) (2) (4) (14)

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 150g

Obiad
- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pieczeniowy 100g (1)
- Surówka meksykańska 100g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Rzodkiewki 40g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 11107.12 Kj / 2471.27 Kcal; **Białko**: 120.48 g; **Tłuszcz**: 85.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.06 g; **Sód**: 2305.71 mg; **Węglowodany**: 297.54 g; **Cukier**: 11.61 g **Błonnik spożywczy**: 47.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane w plasterkach 100g

Obiad
- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony z warzywami 150g (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek homogenizowany naturalny 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwiniowy bez dodatku cukru 20g 20g
- Cytryny 10g
- Banany 100g
- Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9308.41 Kj / 2033.7 Kcal; **Białko**: 90.56 g; **Tłuszcz**: 47.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.95 g; **Sód**: 2175.63 mg; **Węglowodany**: 322.8 g; **Cukier**: 32 g **Błonnik spożywczy**: 20.72 g;

Jadłospis na środa 2026-11-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Ryż brązowy gotowany z warzywami i soczewicą 370g (9)
- Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Posiłek nocny: herbatniki 40g 40g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 11220.9 Kj / 2522.36 Kcal; **Białko**: 91.32 g; **Tłuszcz**: 64.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.84 g; **Sód**: 1502.71 mg; **Węglowodany**: 406.82 g; **Cukier**: 11.35 g **Błonnik spożywczy**: 32.63 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)

Obiad
- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Ryż brązowy gotowany z warzywami i soczewicą 370g (9)
- Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)

Obiad
- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany z musem jogurtowo - truskawkowym 350g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 100g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: herbatniki 40g 40g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 10195.7 Kj / 2270.79 Kcal; **Białko**: 79.3 g; **Tłuszcz**: 59.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.6 g; **Sód**: 1547.18 mg; **Węglowodany**: 364.39 g; **Cukier**: 15.31 g **Błonnik spożywczy**: 20.27 g;

Jadłospis na czwartek 2026-11-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

Obiad
- Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Rzodkiewki 40g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8626.82 Kj / 1866.91 Kcal; **Białko**: 79.56 g; **Tłuszcz**: 48.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.6 g; **Sód**: 2331.6 mg; **Węglowodany**: 286.7 g; **Cukier**: 12.19 g **Błonnik spożywczy**: 22.56 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Mix sałat zielonych, pomidor, kukurydza, sos sałatkowy 120g (10)

Obiad
- Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7)
- Surówka z kapusty białej i czerwonej 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Rzodkiewki 40g
- Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10942.2 Kj / 2432.01 Kcal; **Białko**: 91.95 g; **Tłuszcz**: 82.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.54 g; **Sód**: 2858.86 mg; **Węglowodany**: 315.96 g; **Cukier**: 19.74 g **Błonnik spożywczy**: 44.49 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Kasza manna na gęsto 200g (7) (1)
- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

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

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na piątek 2026-11-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7)
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10579.88 Kj / 2364.15 Kcal; **Białko**: 107.67 g; **Tłuszcz**: 79.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27 g; **Sód**: 1410.54 mg; **Węglowodany**: 313.26 g; **Cukier**: 26.02 g **Błonnik spożywczy**: 20.41 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7)
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)

Obiad
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1)
- Surówka porowa 120g (3) (10)
- Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt SKYR naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10790.65 Kj / 2427.32 Kcal; **Białko**: 102.53 g; **Tłuszcz**: 85.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.17 g; **Sód**: 1843.06 mg; **Węglowodany**: 294.32 g; **Cukier**: 15.36 g **Błonnik spożywczy**: 52.37 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7)
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane w plasterkach 100g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1)
- Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11224.4 Kj / 2526.3 Kcal; **Białko**: 108.92 g; **Tłuszcz**: 84.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.32 g; **Sód**: 1485.76 mg; **Węglowodany**: 340.2 g; **Cukier**: 25.93 g **Błonnik spożywczy**: 19.28 g;

Jadłospis na sobota 2026-11-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Papryka 90g
- Roszponka 10g

Obiad
- Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) (6) (10)
- Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7)
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 50g (7)

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane w plasterkach 100g
- Posiłek nocny: jabłko 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9567.06 Kj / 2192.52 Kcal; **Białko**: 87.54 g; **Tłuszcz**: 61.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.32 g; **Sód**: 1683.65 mg; **Węglowodany**: 322.86 g; **Cukier**: 18.92 g **Błonnik spożywczy**: 29.8 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Papryka 90g
- Roszponka 10g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z ciecierzycą i warzywami 150g

Obiad
- Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) (6) (10)
- Podudzie z kurczaka pieczone 2szt 200g (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Serek fromage 80g 80g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Roszponka 10g
- Cukinia gotowana z ziołami 100g

Obiad
- Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 50g (7)
- Pierogi ruskie gotowane 250g (1) (7)

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g

Wartości odżywcze

Energia: 9169.48 Kj / 2059.67 Kcal; **Białko**: 82.69 g; **Tłuszcz**: 58.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 29.06 g; **Sód**: 1744.86 mg; **Węglowodany**: 304.53 g; **Cukier**: 21.16 g **Błonnik spożywczy**: 19.05 g;

Jadłospis na niedziela 2026-11-15

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z pomidorów z koperkiem 90g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka colesław 120g (3) (10) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: Kefir naturalny 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Sałatka z pomidorów z koperkiem 90g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z rukolą, papryką i nasionami słonecznika 100g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka colesław 100g (3) (10) (7)
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (6) (10)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z pomidorów z koperkiem 90g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
- Posiłek nocny: drożdżówka 50g 50g (1) (3) (7)

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-16

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 40g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400g (9) (1) (6) (10) (3)
- Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 300g
- Surówka meksykańska 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 100g 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8998.56 Kj / 1987.88 Kcal; **Białko**: 86.51 g; **Tłuszcz**: 71.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.69 g; **Sód**: 1653.48 mg; **Węglowodany**: 265.3 g; **Cukier**: 10.58 g **Błonnik spożywczy**: 22.38 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 40g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 20g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)

Obiad
- Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400g (9) (1) (6) (10) (3)
- Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 300g
- Surówka meksykańska 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9946.65 Kj / 2222.58 Kcal; **Białko**: 87.23 g; **Tłuszcz**: 79.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.57 g; **Sód**: 2112.34 mg; **Węglowodany**: 284.87 g; **Cukier**: 7.64 g **Błonnik spożywczy**: 45.55 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski 200g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g (1) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa marchwiowa z ziemniakami 400g (1) (9) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1)
- Cukinia gotowana na parze z ziołami 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 90g (9) (10) (3) (7)
- Posiłek nocny: Biszkopty 50g 50g (1) (3) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 9573.67 Kj / 2144.79 Kcal; **Białko**: 89.4 g; **Tłuszcz**: 65.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.83 g; **Sód**: 1320.07 mg; **Węglowodany**: 305.44 g; **Cukier**: 3.98 g **Błonnik spożywczy**: 20.54 g;

Jadłospis na wtorek 2026-11-17

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Udo z kurczaka pieczone 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 10g 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9509.3 Kj / 2147.4 Kcal; **Białko**: 109.65 g; **Tłuszcz**: 71.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.6 g; **Sód**: 1983.06 mg; **Węglowodany**: 277.98 g; **Cukier**: 18.11 g **Błonnik spożywczy**: 25.04 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Udo z kurczaka pieczone 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 120g
- Surówka z kapusty białej i czerwonej 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 10g 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z buraczków z cebulą 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 11087.65 Kj / 2534.28 Kcal; **Białko**: 121.05 g; **Tłuszcz**: 89.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 28.28 g; **Sód**: 2471.6 mg; **Węglowodany**: 298.43 g; **Cukier**: 15.18 g **Błonnik spożywczy**: 47.6 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Udo z kurczaka gotowane 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
- Posiłek nocny: sok wieloowocowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na środa 2026-11-18

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4)

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Knedle z morelami gotowane 250g
- Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9020.6 Kj / 1991.2 Kcal; **Białko**: 62.51 g; **Tłuszcz**: 56.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 18.84 g; **Sód**: 2458.2 mg; **Węglowodany**: 317.53 g; **Cukier**: 44.57 g **Błonnik spożywczy**: 19.49 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Cytryny 10g
- Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4)

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Mix sałat zielonych, pomidor, ogórek, sos sałatkowy 120g (10)

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (1)
- Makaron razowy gotowany świderki 250g (1)
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Surówka z kapustą i papryką 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10817.79 Kj / 2436.92 Kcal; **Białko**: 79.65 g; **Tłuszcz**: 65.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.98 g; **Sód**: 2756.9 mg; **Węglowodany**: 365.09 g; **Cukier**: 10.83 g **Błonnik spożywczy**: 56.63 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Knedle z morelami gotowane 250g
- Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Dynia gotowana 100g
- Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9551.54 Kj / 2126.22 Kcal; **Białko**: 62.73 g; **Tłuszcz**: 66.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.66 g; **Sód**: 2210.41 mg; **Węglowodany**: 328.39 g; **Cukier**: 37.85 g **Błonnik spożywczy**: 16.2 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne