

Jadłospis na czwartek 2026-04-02

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 100g (1) (6)Sałata zielona 10gRzodkiewki 40gOgórek zielony świeży 50g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8694 Kj / 2073.52 Kcal; **Białko:** 82.51 g; **Tłuszcz:** 58.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.37 g; **Sód:** 1744.55 mg; **Węglowodany:** 296.69 g; **Cukier:** 15.9 g **Błonnik spożywczy:** 23.69 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gParówka drobiowa 100g (1) (6)Sałata zielona 10gRzodkiewki 40gOgórek zielony świeży 50g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Sałatka z ciecierzycą i warzywami 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100gSurówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10891.14 Kj / 2625.93 Kcal; **Białko:** 93.06 g; **Tłuszcz:** 104.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.45 g; **Sód:** 2698.42 mg; **Węglowodany:** 319.24 g; **Cukier:** 5.19 g **Błonnik spożywczy:** 49.12 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Obiad

- Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8834.84 Kj / 2114.14 Kcal; **Białko:** 81.68 g; **Tłuszcz:** 63.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.73 g; **Sód:** 1389.44 mg; **Węglowodany:** 308.44 g; **Cukier:** 19.33 g **Błonnik spożywczy:** 20.79 g;

Jadłospis na piątek 2026-04-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8598.51 Kj / 2059.24 Kcal; Białko: 89.91 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.89 g; Sód: 2340.4 mg; Węglowodany: 265.36 g; Cukier: 20.03 g Błonnik spożywczy: 14.86 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkiec)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1)• Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3) (10)• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10115.86 Kj / 2436.13 Kcal; Białko: 93.62 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.5 g; Sód: 3461.04 mg; Węglowodany: 300.24 g; Cukier: 14.65 g Błonnik spożywczy: 49.77 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Serek homogenizowany naturalny 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)• Sos truskawkowy 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9413.53 Kj / 2255.45 Kcal; **Białko:** 88.57 g; **Tłuszcz:** 75.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.84 g; **Sód:** 1292.6 mg; **Węglowodany:** 312.8 g; **Cukier:** 29.53 g **Błonnik spożywczy:** 12.62 g;

Jadłospis na sobota 2026-04-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 8949.52 Kj / 2132.26 Kcal; **Białko:** 95.71 g; **Tłuszcz:** 54.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.71 g; **Sód:** 1815.58 mg; **Węglowodany:** 306.21 g; **Cukier:** 23.55 g **Błonnik spożywczy:** 21.38 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Sałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Kasza gryczana gotowana 250gSurówka colesław 120g (3) (10) (7)Kompot owocowy bez cukru 250gOgórki konserwowe 100g (10) Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 10414.85 Kj / 2487.64 Kcal; **Białko:** 106.14 g; **Tłuszcz:** 89.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.42 g; **Sód:** 2213.76 mg; **Węglowodany:** 312.79 g; **Cukier:** 4.55 g **Błonnik spożywczy:** 45.58 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Podwieczorek

- Banany 120g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9567.46 Kj / 2289.45 Kcal; **Białko:** 98.88 g; **Tłuszcz:** 59.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.08 g; **Sód:** 1426.84 mg; **Węglowodany:** 330.03 g; **Cukier:** 23.46 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 10gSałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)	<ul style="list-style-type: none">Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Babka piaskowa 50g (1) (3)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Sałata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10514.51 KJ / 2519.16 Kcal; **Białko:** 119.03 g; **Tłuszcz:** 84.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.29 g; **Sód:** 2089.14 mg; **Węglowodany:** 320.59 g; **Cukier:** 10.29 g **Błonnik spożywczy:** 21.04 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 20gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Sałata zielona 10gSałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gFasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Babka piaskowa 50g (1) (3)Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Sałata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 11863.3 KJ / 2854.75 Kcal; **Białko:** 122.94 g; **Tłuszcz:** 102.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.61 g; **Sód:** 2455.84 mg; **Węglowodany:** 349.42 g; **Cukier:** 6.76 g **Błonnik spożywczy:** 44.52 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Dżem brzoskwinowy 25g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)• Udo z kurczaka gotowane 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Babka piaskowa 50g (1) (3)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10453.82 Kj / 2505.41 Kcal; **Białko:** 110.49 g; **Tłuszcz:** 77.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.68 g; **Sód:** 1480.67 mg; **Węglowodany:** 342.09 g; **Cukier:** 6.02 g **Błonnik spożywczy:** 17 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Galaretka drobiowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)• Kotlet mielony wieprzowy smażony 130g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Gruszki 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z ciecierzycy 100g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 8970.75 Kj / 2277.41 Kcal; **Białko:** 83.27 g; **Tłuszcz:** 73.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.14 g; **Sód:** 2054.86 mg; **Węglowodany:** 315.47 g; **Cukier:** 6.93 g **Błonnik spożywczy:** 29.61 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Galaretka drobiowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z ciecierzycy 100g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9886.18 Kj / 2374.82 Kcal; **Białko:** 90.2 g; **Tłuszcz:** 73.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.35 g; **Sód:** 2615.09 mg; **Węglowodany:** 318.45 g; **Cukier:** 4.27 g **Błonnik spożywczy:** 51.11 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Galaretką drobiowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jabłko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9230.21 Kj / 2219.45 Kcal; **Białko:** 86.82 g; **Tłuszcz:** 76.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.07 g; **Sód:** 1542.7 mg; **Węglowodany:** 298.09 g; **Cukier:** 22.68 g **Błonnik spożywczy:** 20.84 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-07

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gSałatka z pomidorów i cebulki 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Ryż biały z jabłkami prażonymi 300gSos jogurtowo-waniliowy 100g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90g
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9268.59 Kj / 2229.24 Kcal; **Białko:** 74.5 g; **Tłuszcz:** 82.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.59 g; **Sód:** 1336.58 mg; **Węglowodany:** 305.41 g; **Cukier:** 21.36 g **Błonnik spożywczy:** 19.61 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gSałatka z pomidorów i cebulki 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z rukolą, rzodkiewką i pestkami dyni 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Ryż brązowy gotowany z warzywami i soczewicą 370g (9)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 11605.81 Kj / 2800.39 Kcal; **Białko:** 78.45 g; **Tłuszcz:** 106.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.8 g; **Sód:** 1880.82 mg; **Węglowodany:** 378.12 g; **Cukier:** 8.59 g **Błonnik spożywczy:** 50.26 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Sałatka z pomidorów z koperkiem 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa grysikowa bez soli 400g (9) (1) (7)• Ryż biały z jabłkami prażonymi 300g• Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9534.59 Kj / 2298.98 Kcal; **Białko:** 76.38 g; **Tłuszcz:** 86.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.98 g; **Sód:** 1277.48 mg; **Węglowodany:** 309.05 g; **Cukier:** 14.96 g **Błonnik spożywczy:** 11.91 g;

Jadłospis na środa 2026-04-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Filety śledziowe marynowane z cebulą 100g (4)Sałata zielona 10gPomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Pieczone gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 200gZiemniaki gotowane 200gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10614.11 Kj / 2547.59 Kcal; **Białko:** 96.51 g; **Tłuszcz:** 101.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.08 g; **Sód:** 1901.41 mg; **Węglowodany:** 312.06 g; **Cukier:** 24.53 g **Błonnik spożywczy:** 27.63 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gFilety śledziowe marynowane z cebulą 100g (4)Sałata zielona 10gPomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Pieczone gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 200gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120gSurówka porowa 100g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11326.53 Kj / 2737.62 Kcal; **Białko:** 102.03 g; **Tłuszcz:** 127.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.12 g; **Sód:** 2439.37 mg; **Węglowodany:** 279.22 g; **Cukier:** 5.11 g **Błonnik spożywczy:** 48.28 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 60g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Podwieczorek

- Banany 120g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane tarte 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9491.63 Kj / 2277.54 Kcal; **Białko:** 98.08 g; **Tłuszcz:** 64.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.82 g; **Sód:** 1429.29 mg; **Węglowodany:** 327.48 g; **Cukier:** 24.43 g **Błonnik spożywczy:** 20.94 g;

Jadłospis na czwartek 2026-04-09

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna 100g (3) (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Makaron gotowany świderki 200g (1)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 8615.18 KJ / 2063.87 Kcal; **Białko:** 82.29 g; **Tłuszcz:** 58.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.81 g; **Sód:** 1871.51 mg; **Węglowodany:** 295.43 g; **Cukier:** 8.95 g **Błonnik spożywczy:** 21.46 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta jajeczna 100g (3) (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)Makaron razowy gotowany świderki 200g (1)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 10245.21 KJ / 2462.14 Kcal; **Białko:** 85.48 g; **Tłuszcz:** 91.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.55 g; **Sód:** 2766.81 mg; **Węglowodany:** 309 g; **Cukier:** 9.04 g **Błonnik spożywczy:** 45.27 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 200g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9065.61 Kj / 2171.96 Kcal; **Białko:** 86.62 g; **Tłuszcz:** 70.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.12 g; **Sód:** 1832.13 mg; **Węglowodany:** 301.44 g; **Cukier:** 9.76 g **Błonnik spożywczy:** 18.56 g;

Jadłospis na piątek 2026-04-10

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z rzodkiewką 100g (7)Sałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)Filet rybny z morskiczka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)Ziemniaki gotowane 200gBrokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 9077.47 Kj / 2179.87 Kcal; **Białko:** 100.47 g; **Tłuszcz:** 78.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.39 g; **Sód:** 1502.95 mg; **Węglowodany:** 270.58 g; **Cukier:** 17.21 g **Błonnik spożywczy:** 22.15 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z rzodkiewką 100g (7)Sałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)Ziemniaki gotowane 200gSos cytrynowy 100g (1) (7)Surówka colesław 100g (3) (10) (7)Brokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10158.51 Kj / 2442.79 Kcal; **Białko:** 99.89 g; **Tłuszcz:** 100.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.02 g; **Sód:** 1747.2 mg; **Węglowodany:** 273.44 g; **Cukier:** 6.22 g **Błonnik spożywczy:** 39.85 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Twarożek z natką pietruszki 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa zacierkowa 400g (1) (3) (9)• Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Sos cytrynowy 100g (1) (7)• Brokuły gotowane na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jabłko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9016.83 Kj / 2162.83 Kcal; **Białko:** 95.38 g; **Tłuszcz:** 67.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.68 g; **Sód:** 1448.96 mg; **Węglowodany:** 295.11 g; **Cukier:** 17.81 g **Błonnik spożywczy:** 18.56 g;

Jadłospis na sobota 2026-04-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	<ul style="list-style-type: none">Zupa kartoflanka z tymiankiem i koperkiem 400g (9) (1) (7)Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 320g (1) (9)Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek kiszony krojony 90gSałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 9507.2 Kj / 2273.73 Kcal; **Białko:** 88.55 g; **Tłuszcz:** 80.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.35 g; **Sód:** 2524.38 mg; **Węglowodany:** 289.73 g; **Cukier:** 9.42 g **Błonnik spożywczy:** 25.95 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	<ul style="list-style-type: none">Zupa kartoflanka z tymiankiem i koperkiem 400g (9) (1) (7)Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 320g (9)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gSurówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek kiszony krojony 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10631.65 Kj / 2563.54 Kcal; **Białko:** 88.37 g; **Tłuszcz:** 106.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.36 g; **Sód:** 3145.9 mg; **Węglowodany:** 298.35 g; **Cukier:** 10.84 g **Błonnik spożywczy:** 49.02 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina drobiowa blok 60g (6) (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa kartoflanka z tymiankiem i koperkiem 400g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 320g (1) (9)• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 9908.76 KJ / 2378 Kcal; **Białko:** 93.07 g; **Tłuszcz:** 86.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.21 g; **Sód:** 1417.57 mg; **Węglowodany:** 300.51 g; **Cukier:** 10.17 g **Błonnik spożywczy:** 20.47 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g• Ziemniaki gotowane 200g• Sos musztardowy 100g (7) (10) (1)• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Papryka czerwona świeża 90g
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9372.37 KJ / 2244.93 Kcal; **Białko:** 112.32 g; **Tłuszcz:** 78.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.56 g; **Sód:** 1735.08 mg; **Węglowodany:** 277.49 g; **Cukier:** 10.89 g **Błonnik spożywczy:** 20.2 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g• Ziemniaki gotowane 200g• Sos musztardowy 100g (7) (10) (1)• Surówka meksykańska 100g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9909.92 KJ / 2386.27 Kcal; **Białko:** 116 g; **Tłuszcz:** 92.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.7 g; **Sód:** 1944.3 mg; **Węglowodany:** 266.84 g; **Cukier:** 9.66 g **Błonnik spożywczy:** 38.82 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 120g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9474.67 Kj / 2272.59 Kcal; **Białko:** 115.93 g; **Tłuszcz:** 66.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.74 g; **Sód:** 1546.78 mg; **Węglowodany:** 304.49 g; **Cukier:** 7.2 g **Błonnik spożywczy:** 16.89 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	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne