

Jadłospis na czwartek 2026-08-20

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9788.66 Kj / 2074.26 Kcal; **Białko:** 95.76 g; **Tłuszcz:** 63.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.39 g; **Sód:** 2032.4 mg; **Węglowodany:** 287.9 g; **Cukier:** 13.09 g **Błonnik spożywczy:** 22.15 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (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 • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11609.85 Kj / 2469.51 Kcal; **Białko:** 103.15 g; **Tłuszcz:** 82.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.47 g; **Sód:** 2562.38 mg; **Węglowodany:** 313.41 g; **Cukier:** 16.14 g **Błonnik spożywczy:** 45.58 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10405.39 Kj / 2227.95 Kcal; **Białko:** 83.13 g; **Tłuszcz:** 76.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.96 g; **Sód:** 1744.07 mg; **Węglowodany:** 312.65 g; **Cukier:** 11.46 g **Błonnik spożywczy:** 20.53 g;

Jadłospis na piątek 2026-08-21

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek bazyliowy 100.05g (7) - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Knedle z morelami gotowane 250g - Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jogurt naturalny 120g (7) Podwieczorek - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9861.94 Kj / 2124.98 Kcal; **Białko:** 80.2 g; **Tłuszcz:** 63.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.09 g; **Sód:** 1516.26 mg; **Węglowodany:** 315.82 g; **Cukier:** 40.82 g **Błonnik spożywczy:** 17.77 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Twarożek bazyliowy 100.05g (7) - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z warzywami i czerwoną fasolą 370g (1) (9) - 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 naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 12074.16 Kj / 2631.32 Kcal; **Białko:** 95.64 g; **Tłuszcz:** 98.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.12 g; **Sód:** 1825.97 mg; **Węglowodany:** 348.72 g; **Cukier:** 10.01 g **Błonnik spożywczy:** 57.12 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek bazyliowy 100.05g (7) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Knedle z morelami 120g - Jogurt naturalny 120g (7) Podwieczorek - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9748.62 Kj / 2100.42 Kcal; **Białko:** 82.36 g; **Tłuszcz:** 65.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.27 g; **Sód:** 1468.77 mg; **Węglowodany:** 302.18 g; **Cukier:** 29.96 g **Błonnik spożywczy:** 16.64 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-22

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (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) • 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 • Śmietana 12% 50g (7) Podwieczorek • Jabłka 120g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser topiony 100g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11308.88 Kj / 2467.59 Kcal; **Białko:** 82.38 g; **Tłuszcz:** 98.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.73 g; **Sód:** 1627.67 mg; **Węglowodany:** 313.86 g; **Cukier:** 16.73 g **Błonnik spożywczy:** 28.13 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Papryka 90g • Roszponka 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) • 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 • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 13071.78 Kj / 2820.68 Kcal; **Białko:** 127.68 g; **Tłuszcz:** 95.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.72 g; **Sód:** 2931.71 mg; **Węglowodany:** 345.43 g; **Cukier:** 8.3 g **Błonnik spożywczy:** 56.32 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana z ziołami 100g	Obiad • Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jogurt naturalny 50g (7) • Pierogi ruskie gotowane 250g (1) (7) Podwieczorek • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9999.06 Kj / 2187.12 Kcal; **Białko:** 75.28 g; **Tłuszcz:** 72.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.44 g; **Sód:** 1776.13 mg; **Węglowodany:** 311.92 g; **Cukier:** 27.72 g **Błonnik spożywczy:** 18.58 g;

Jadłospis na niedziela 2026-08-23

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 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 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10449.48 Kj / 2251.23 Kcal; **Białko:** 95.89 g; **Tłuszcz:** 91.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.27 g; **Sód:** 2124.37 mg; **Węglowodany:** 269.86 g; **Cukier:** 13.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.79 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 100g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z 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) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 12368.8 Kj / 2671.17 Kcal; **Białko:** 95.43 g; **Tłuszcz:** 120.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.18 g; **Sód:** 2544.58 mg; **Węglowodany:** 290.44 g; **Cukier:** 10.66 g **Błonnik spożywczy:** 46.63 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 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) - Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11000.68 Kj / 2388.95 Kcal; **Białko:** 92.09 g; **Tłuszcz:** 88.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.97 g; **Sód:** 1593.71 mg; **Węglowodany:** 315.6 g; **Cukier:** 12.94 g **Błonnik spożywczy:** 20.88 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-24

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400g (9) (1) (3) (10) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1) - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) - Rodzynki 20g (8) (11) (12)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9987.74 Kj / 2156.93 Kcal; **Białko:** 84.17 g; **Tłuszcz:** 83.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.32 g; **Sód:** 1829.69 mg; **Węglowodany:** 282.17 g; **Cukier:** 10.6 g **Błonnik spożywczy:** 23.89 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400g (9) (1) (3) (10) - 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) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10125.08 Kj / 2251.28 Kcal; **Białko:** 88.89 g; **Tłuszcz:** 81.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.4 g; **Sód:** 2288.22 mg; **Węglowodany:** 284.09 g; **Cukier:** 7.66 g **Błonnik spożywczy:** 45.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek wiejski 200g (7) - Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g (1) (7) - Salata zielona 10g - Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad - Zupa marchwiowa z ziemniakami 400g (1) (9) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1) - Cukinia gotowana na parze z ziołami 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9813.23 Kj / 2138.28 Kcal; **Białko:** 87.71 g; **Tłuszcz:** 80.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.25 g; **Sód:** 1284.32 mg; **Węglowodany:** 276.29 g; **Cukier:** 3.63 g **Błonnik spożywczy:** 16.78 g;

Jadłospis na wtorek 2026-08-25

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • 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 kiszzonej z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10573.21 Kj / 2260.49 Kcal; **Białko:** 107.36 g; **Tłuszcz:** 86.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 1944.23 mg; **Węglowodany:** 275.28 g; **Cukier:** 18.11 g **Błonnik spożywczy:** 24.98 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 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 kiszzonej z olejem rzepakowym 120g • Surówka z kapusty białej i czerwonej 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z buraczków z cebulą 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11545.31 Kj / 2558.82 Kcal; **Białko:** 118.61 g; **Tłuszcz:** 95.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.48 g; **Sód:** 2431.74 mg; **Węglowodany:** 295.07 g; **Cukier:** 15.18 g **Błonnik spożywczy:** 47.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10662.54 Kj / 2287.62 Kcal; **Białko:** 109.46 g; **Tłuszcz:** 77.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.19 g; **Sód:** 1920.17 mg; **Węglowodany:** 297.23 g; **Cukier:** 14.42 g **Błonnik spożywczy:** 22.43 g;

Jadłospis na środa 2026-08-26

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4)	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Kluski śląskie gotowane 200g (1) (3) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10164.2 KJ / 2198.97 Kcal; **Białko:** 84.78 g; **Tłuszcz:** 78.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.27 g; **Sód:** 2394.05 mg; **Węglowodany:** 290.8 g; **Cukier:** 9.72 g **Błonnik spożywczy:** 23.69 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Ziemniaki gotowane 250g - 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% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11567.54 KJ / 2464.07 Kcal; **Białko:** 86.97 g; **Tłuszcz:** 92.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.68 g; **Sód:** 2805.11 mg; **Węglowodany:** 305.13 g; **Cukier:** 9.76 g **Błonnik spożywczy:** 51.06 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Jogurt SKYR waniliowy 150g 150g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1) - Banany 120g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy z warzywami duszony 200g (9) (1) - Kluski śląskie gotowane 200g (1) (3) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Salata zielona 10g - Dynia gotowana 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10897.4 KJ / 2376.83 Kcal; **Białko:** 91.72 g; **Tłuszcz:** 78.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.64 g; **Sód:** 2242.45 mg; **Węglowodany:** 339.52 g; **Cukier:** 24.18 g **Błonnik spożywczy:** 20.35 g;

Jadłospis na czwartek 2026-08-27

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad • Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Nektarynka 80g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9785 Kj / 2080.98 Kcal; **Białko:** 96.84 g; **Tłuszcz:** 72.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.19 g; **Sód:** 1484.25 mg; **Węglowodany:** 269.56 g; **Cukier:** 11.54 g **Błonnik spożywczy:** 21.04 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 40g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11291.91 Kj / 2401.46 Kcal; **Białko:** 103.54 g; **Tłuszcz:** 88.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.01 g; **Sód:** 2188.1 mg; **Węglowodany:** 284.4 g; **Cukier:** 12.2 g **Błonnik spożywczy:** 44.18 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad • Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pietruszkowy 100g (1) (7) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Nektarynka 80g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10335.79 Kj / 2219.58 Kcal; **Białko:** 92.64 g; **Tłuszcz:** 73.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.13 g; **Sód:** 1618.15 mg; **Węglowodany:** 308.03 g; **Cukier:** 11.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.09 g;

Jadłospis na piątek 2026-08-28

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) • Makaron z twarogiem 370g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 120g Podwieczorek • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10263.89 Kj / 2221.99 Kcal; **Białko:** 75.3 g; **Tłuszcz:** 74.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.97 g; **Sód:** 1843.15 mg; **Węglowodany:** 315.78 g; **Cukier:** 21.17 g **Błonnik spożywczy:** 16.69 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad • Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) • Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (1) • Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11636.43 Kj / 2516.4 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 89.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.78 g; **Sód:** 2445.19 mg; **Węglowodany:** 333.83 g; **Cukier:** 6.21 g **Błonnik spożywczy:** 49.66 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • Makaron z twarogiem 370g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 120g Podwieczorek • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja • 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: 11599.27 Kj / 2543.2 Kcal; **Białko:** 80.21 g; **Tłuszcz:** 89.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.15 g; **Sód:** 1310.56 mg; **Węglowodany:** 359.02 g; **Cukier:** 22.47 g **Błonnik spożywczy:** 15.34 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-29

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9665.68 KJ / 2075.88 Kcal; **Białko:** 99.69 g; **Tłuszcz:** 61.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.61 g; **Sód:** 1414.03 mg; **Węglowodany:** 293.15 g; **Cukier:** 10.75 g **Błonnik spożywczy:** 19.74 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ryż brązowy gotowany 250g - Surówka meksykańska 120g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11352.21 KJ / 2440.33 Kcal; **Białko:** 105.67 g; **Tłuszcz:** 82.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.25 g; **Sód:** 1916.23 mg; **Węglowodany:** 307.97 g; **Cukier:** 7.73 g **Błonnik spożywczy:** 49.66 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) - Salata zielona 10g - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	---	--

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;

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