

Jadłospis na niedziela 2026-08-30

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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Salata zielona z maślanką 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет drobiowy 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9855.87 Kj / 2108.24 Kcal; **Białko:** 85.98 g; **Tłuszcz:** 70.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.38 g; **Sód:** 2211.07 mg; **Węglowodany:** 291.21 g; **Cukier:** 13.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.46 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 10645.45 Kj / 2256.37 Kcal; **Białko:** 107.63 g; **Tłuszcz:** 76.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.09 g; **Sód:** 2777.23 mg; **Węglowodany:** 271.25 g; **Cukier:** 13.35 g **Błonnik spożywczy:** 42.12 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) - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa - dieta 100g (9)	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Salata zielona z maślanką 120g (7) - 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 - Paszтет drobiowy 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Buraki 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10400.21 Kj / 2241.59 Kcal; **Białko:** 99.83 g; **Tłuszcz:** 73.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.47 g; **Sód:** 2244.63 mg; **Węglowodany:** 302.06 g; **Cukier:** 13.59 g **Błonnik spożywczy:** 15.24 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-31

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 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłka 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek bazyliowy 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11643.2 Kj / 2508.86 Kcal; **Białko:** 99.53 g; **Tłuszcz:** 74.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.64 g; **Sód:** 1931.72 mg; **Węglowodany:** 335.13 g; **Cukier:** 7.69 g **Błonnik spożywczy:** 48.23 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek bazyliowy 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Cukinia gotowana z ziołami 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2026-09-01

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) - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - Fasolka po bretońsku 180g (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka koperkowa z kapustą 120g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10584.76 Kj / 2270.75 Kcal; **Białko:** 87.92 g; **Tłuszcz:** 83.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.47 g; **Sód:** 1231.21 mg; **Węglowodany:** 300.5 g; **Cukier:** 12.57 g **Błonnik spożywczy:** 28.98 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 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z papryką i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - Fasolka po bretońsku 180g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka meksykańska 100g - Surówka koperkowa z kapustą 120g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 12115.08 Kj / 2603.71 Kcal; **Białko:** 88.29 g; **Tłuszcz:** 108.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.76 g; **Sód:** 1717.78 mg; **Węglowodany:** 313.09 g; **Cukier:** 11.05 g **Błonnik spożywczy:** 53.82 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek wiejski 200g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salatka z roszponką, pomidorem bez tłuszczu 100g	Obiad - Zupa grysikowa 350g (9) (1) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9844.34 Kj / 2110.4 Kcal; **Białko:** 96.31 g; **Tłuszcz:** 67.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.96 g; **Sód:** 1667.53 mg; **Węglowodany:** 286.28 g; **Cukier:** 10.26 g **Błonnik spożywczy:** 16.71 g;

Jadłospis na środa 2026-09-02

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek waniliowy 100g (7) • Banany 120g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9) • Ryż biały gotowany 250g • Surówka porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Ryba po grecku (mintaj) 100g (1) (4) (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 200g • Surówka porowa 100g (3) (10) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Ryba po grecku (mintaj) 100g (1) (4) (9) • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11159.27 Kj / 2400.45 Kcal; **Białko:** 92.14 g; **Tłuszcz:** 83.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.92 g; **Sód:** 1810.84 mg; **Węglowodany:** 306.1 g; **Cukier:** 9.98 g **Błonnik spożywczy:** 51.88 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek waniliowy 100g (7) • Banany 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9) • Ryż biały gotowany 250g • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na czwartek 2026-09-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Kotlet schabowy smażony 120g (1) (3) (7) - Ziemniaki gotowane 250g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 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 - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10248.3 KJ / 2200.06 Kcal; **Białko:** 94.63 g; **Tłuszcz:** 81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.01 g; **Sód:** 2016.84 mg; **Węglowodany:** 284.92 g; **Cukier:** 10.88 g **Błonnik spożywczy:** 21.84 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11649.45 KJ / 2490.65 Kcal; **Białko:** 106.13 g; **Tłuszcz:** 86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.66 g; **Sód:** 2931.77 mg; **Węglowodany:** 311.35 g; **Cukier:** 16.62 g **Błonnik spożywczy:** 48.22 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) - Salata zielona 10g - Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka z marchwi 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10849.74 KJ / 2346.43 Kcal; **Białko:** 84.89 g; **Tłuszcz:** 86.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.7 g; **Sód:** 2083.25 mg; **Węglowodany:** 317.91 g; **Cukier:** 13.96 g **Błonnik spożywczy:** 20.59 g;

Jadłospis na piątek 2026-09-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z rzodkiewką 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g	Obiad - Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3) - Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z rzodkiewką 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Salatka z rozszonką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3) - Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ogórek kiszony krojony 100g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z natką pietruszki 100g (7) - Salata zielona 10g - Dynia gotowana 100g	Obiad - Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1) - Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - Cukinia gotowana na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata zielona 10g - Buraki 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na sobota 2026-09-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) - Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Herbatniki 28g (1)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g - Surówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 12105.89 Kj / 2618.23 Kcal; **Białko:** 88.83 g; **Tłuszcz:** 109.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.93 g; **Sód:** 3001.22 mg; **Węglowodany:** 309.71 g; **Cukier:** 13.01 g **Błonnik spożywczy:** 50.83 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Jogurt owocowy 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1) - Banany 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na niedziela 2026-09-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Papryka 50g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Papryka 50g II śniadanie - Salatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka meksykańska 100g - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10751.38 Kj / 2284.12 Kcal; **Białko:** 88.36 g; **Tłuszcz:** 89.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.38 g; **Sód:** 1955.68 mg; **Węglowodany:** 275.98 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 40.49 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Buraki gotowane tarte 120g Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-07

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron gotowany świderki 250g (1) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek wiejski naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11696.61 Kj / 2530.18 Kcal; **Białko:** 91.26 g; **Tłuszcz:** 88.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.01 g; **Sód:** 1799.82 mg; **Węglowodany:** 321.94 g; **Cukier:** 6.95 g **Błonnik spożywczy:** 47.09 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron gotowany świderki 250g (1) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salatka z roszponką, pomidorem 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10940.05 Kj / 2389.3 Kcal; **Białko:** 80.42 g; **Tłuszcz:** 90.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.33 g; **Sód:** 1330.17 mg; **Węglowodany:** 321.43 g; **Cukier:** 11.3 g **Błonnik spożywczy:** 19.51 g;

Jadłospis na wtorek 2026-09-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Krajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (1) (2) (4) (14)	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 220g (1) (7) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek homogenizowany naturalny 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem brzoskwinowy bez dodatku cukru 20g 20g - Banany 120g - Cytryny 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10763.46 Kj / 2309.39 Kcal; **Białko:** 81.21 g; **Tłuszcz:** 87.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.01 g; **Sód:** 2397.13 mg; **Węglowodany:** 312.34 g; **Cukier:** 47.19 g **Błonnik spożywczy:** 24.82 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Krajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (1) (2) (4) (14) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem 100g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 220g (1) (7) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka meksykańska 100g - Surówka porowa 120g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Rzodkiewki 40g - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12368.99 Kj / 2654.67 Kcal; **Białko:** 104.17 g; **Tłuszcz:** 110.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.06 g; **Sód:** 2850.79 mg; **Węglowodany:** 298.98 g; **Cukier:** 14.37 g **Błonnik spożywczy:** 48.94 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 220g (1) (7) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek homogenizowany naturalny 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem brzoskwinowy bez dodatku cukru 20g 20g - Cytryny 10g - Banany 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9891.87 Kj / 2105.27 Kcal; **Białko:** 74.99 g; **Tłuszcz:** 61.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.57 g; **Sód:** 1840.02 mg; **Węglowodany:** 324.77 g; **Cukier:** 41.95 g **Błonnik spożywczy:** 21.99 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