

Jadłospis na czwartek 2026-04-23

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)Sałata zielona 10gRzodkiewki 40gOgórek zielony świeży 50gKiełbasa na gorąco 100g (6) (10)	Obiad <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 bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9864.18 Kj / 2109.22 Kcal; **Białko:** 78.44 g; **Tłuszcz:** 67.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.86 g; **Sód:** 2443.55 mg; **Węglowodany:** 293.21 g; **Cukier:** 18.93 g **Błonnik spożywczy:** 23.84 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 250gParówka drobiowa 100g (1) (6)Sałata zielona 10gRzodkiewki 40gOgórek zielony świeży 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1)Sałatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad <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 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 pierś drobiowa gotowana 60g (7)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11938.04 Kj / 2566.89 Kcal; **Białko:** 92.81 g; **Tłuszcz:** 103.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.55 g; **Sód:** 2698.42 mg; **Węglowodany:** 314.53 g; **Cukier:** 8.22 g **Błonnik spożywczy:** 49.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 100g (1) (6)Pomidor 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9)Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)Ziemniaki gotowane 250gBrokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9682.29 Kj / 2071.76 Kcal; **Białko:** 81.44 g; **Tłuszcz:** 62.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.44 g; **Sód:** 1389.44 mg; **Węglowodany:** 303.73 g; **Cukier:** 22.35 g **Błonnik spożywczy:** 21.03 g;

Jadłospis na piątek 2026-04-24

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 jajeczna z brokułem 100g (7) (3)Salata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)Sos truskawkowy 100gSurówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy 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 250gCytryny 10gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9815.14 KJ / 2118.92 Kcal; Białko: 93.26 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.59 g; Sód: 2486.77 mg; Węglowodany: 269.77 g; Cukier: 27.23 g Błonnik spożywczy: 18.89 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 jajeczna z brokułem 100g (7) (3)Salata zielona 10gPomidor 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 kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10)Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1)Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3) (10)Bukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy 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 250gCytryny 10gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gPosiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 11158.5 KJ / 2416.54 Kcal; Białko: 96.01 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.96 g; Sód: 3520.76 mg; Węglowodany: 287.46 g; Cukier: 16.35 g Błonnik spożywczy: 49.28 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)		
Śniadanie <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) 25gSalata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa zacierkowa 400g (1) (3) (9)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)Sos truskawkowy 100gSurówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10575.75 KJ / 2317.45 Kcal; Białko: 91 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.95 g; Sód: 1375.43 mg; Węglowodany: 312.17 g; Cukier: 36.31 g Błonnik spożywczy: 15.6 g;		

Jadłospis na sobota 2026-04-25

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: 9804.97 KJ / 2107.16 Kcal; **Białko:** 95.66 g; **Tłuszcz:** 53.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.44 g; **Sód:** 1815.58 mg; **Węglowodany:** 303.82 g; **Cukier:** 25.01 g **Błonnik spożywczy:** 21.5 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: 11468.18 KJ / 2460.6 Kcal; **Białko:** 105.97 g; **Tłuszcz:** 88.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.33 g; **Sód:** 2213.76 mg; **Węglowodany:** 310.43 g; **Cukier:** 6.02 g **Błonnik spożywczy:** 45.7 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 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)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Banany 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10419.41 KJ / 2262.01 Kcal; **Białko:** 98.93 g; **Tłuszcz:** 59.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.81 g; **Sód:** 1426.84 mg; **Węglowodany:** 327.81 g; **Cukier:** 24.92 g **Błonnik spożywczy:** 22.08 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-26

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)Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gPapryka 90gSalata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Kotlet mielony wieprzowy smażony 130g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gFasolka szparagowa gotowana na parze 100gKompot owocowy 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 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9338.26 Kj / 2106.06 Kcal; **Białko:** 98.66 g; **Tłuszcz:** 68.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.61 g; **Sód:** 1425.78 mg; **Węglowodany:** 283.48 g; **Cukier:** 9.9 g **Błonnik spożywczy:** 21 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 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gPapryka czerwona świeża 90gSalata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gFasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy 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 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10615.62 Kj / 2248.7 Kcal; **Białko:** 95.82 g; **Tłuszcz:** 79.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.99 g; **Sód:** 2082.37 mg; **Węglowodany:** 288.06 g; **Cukier:** 10.25 g **Błonnik spożywczy:** 43.8 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <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 60gPomidor 90gSalata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gMarchew gotowana na parze z natką pietruszki 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9707.63 Kj / 2078.97 Kcal; **Białko:** 94.46 g; **Tłuszcz:** 62.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.34 g; **Sód:** 1517.09 mg; **Węglowodany:** 293.09 g; **Cukier:** 10.1 g **Błonnik spożywczy:** 17.19 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-27

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)Ketchup 15gParówka drobiowa 100g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10877.7 KJ / 2368.46 Kcal; **Białko:** 87.17 g; **Tłuszcz:** 77.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.69 g; **Sód:** 2030.33 mg; **Węglowodany:** 325.85 g; **Cukier:** 20.33 g **Błonnik spożywczy:** 25.86 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 250gKetchup saszetki 15gParówka drobiowa 100g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 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 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 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy 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 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11700.6 KJ / 2524.53 Kcal; **Białko:** 93.85 g; **Tłuszcz:** 86.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.88 g; **Sód:** 2556.78 mg; **Węglowodany:** 326.01 g; **Cukier:** 7.69 g **Błonnik spożywczy:** 47.97 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup saszetki 15gParówka drobiowa 100g (1) (6)Sałata zielona 10gBukiet warzyw gotowanych na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11197 KJ / 2444.44 Kcal; **Białko:** 87.87 g; **Tłuszcz:** 85.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.68 g; **Sód:** 1822.34 mg; **Węglowodany:** 338.84 g; **Cukier:** 26.14 g **Błonnik spożywczy:** 23.91 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-28

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)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g

Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)

Wartości odżywcze

Energia: 10658.75 Kj / 2301.02 Kcal; **Białko:** 89.46 g; **Tłuszcz:** 90.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.96 g; **Sód:** 1508.43 mg; **Węglowodany:** 298.22 g; **Cukier:** 15.73 g **Błonnik spożywczy:** 28.93 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 250g
- Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g

II śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)

Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 250g (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g
- Surówka koperkowa z kapustą 100g (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)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 11940.76 Kj / 2574.63 Kcal; **Białko:** 86 g; **Tłuszcz:** 107.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.8 g; **Sód:** 1988.92 mg; **Węglowodany:** 316.58 g; **Cukier:** 12.22 g **Błonnik spożywczy:** 54.47 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 roszponką, pomidorem 150g

Obiad

- Zupa grysikowa 350g (9) (1)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 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
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9873.01 Kj / 2116.9 Kcal; **Białko:** 90.2 g; **Tłuszcz:** 78.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.41 g; **Sód:** 1365.05 mg; **Węglowodany:** 276.04 g; **Cukier:** 11.16 g **Błonnik spożywczy:** 17.17 g;

Jadłospis na środa 2026-04-29

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 maślanką 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)Ryż biały gotowany 250gSurówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g 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 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9730.95 Kj / 2096.99 Kcal; **Białko:** 84.51 g; **Tłuszcz:** 61.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.42 g; **Sód:** 1242.86 mg; **Węglowodany:** 306.19 g; **Cukier:** 25.38 g **Błonnik spożywczy:** 25.29 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 (saszetka) 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z rozszonką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)Ryż brązowy gotowany 200gSurówka porowa 100g (3) (10)Kompot owocowy 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 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10973.9 Kj / 2353.68 Kcal; **Białko:** 91.92 g; **Tłuszcz:** 84.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.45 g; **Sód:** 1703.49 mg; **Węglowodany:** 298.9 g; **Cukier:** 5.87 g **Błonnik spożywczy:** 50.09 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z maślanką 100g (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Knedle z morelami gotowane 250gSurówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)Kompot owocowy bez cukru 250gJogurt naturalny 120g (7) Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Banany 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10203.26 Kj / 2209.93 Kcal; **Białko:** 77.32 g; **Tłuszcz:** 64.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.85 g; **Sód:** 1408.6 mg; **Węglowodany:** 338.93 g; **Cukier:** 51.61 g **Błonnik spożywczy:** 16.2 g;

Jadłospis na czwartek 2026-04-30

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 jajeczna z koperkiem 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)Makaron z twarogiem 370g (7) (1)Kompot owocowy bez cukru 250gJabłka prażone 120g 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: 10210.15 Kj / 2217.64 Kcal; **Białko:** 74.71 g; **Tłuszcz:** 73.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.83 g; **Sód:** 1773.02 mg; **Węglowodany:** 318.65 g; **Cukier:** 19.99 g **Błonnik spożywczy:** 16.92 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 jajeczna z koperkiem 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)Makaron razowy z warzywami i ciecierzycą 370g (1) (9)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy 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: 11746.68 Kj / 2545.31 Kcal; **Białko:** 77.15 g; **Tłuszcz:** 96.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.01 g; **Sód:** 2481.97 mg; **Węglowodany:** 324.48 g; **Cukier:** 8.04 g **Błonnik spożywczy:** 45.51 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Makaron z twarogiem 370g (7) (1)Kompot owocowy bez cukru 250gJabłka prażone 120g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11150.62 Kj / 2444.33 Kcal; **Białko:** 80.14 g; **Tłuszcz:** 86.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.01 g; **Sód:** 1703.21 mg; **Węglowodany:** 339.31 g; **Cukier:** 20.8 g **Błonnik spożywczy:** 15.38 g;

Jadłospis na piątek 2026-05-01

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 rzodkiewką 100g (7)Salata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3)Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 120g (9) (3) (10)Ziemniaki puree 250g (7)Sos jasny 100g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11757.4 KJ / 2553.59 Kcal; **Białko:** 111.58 g; **Tłuszcz:** 108.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.12 g; **Sód:** 1446.83 mg; **Węglowodany:** 294.23 g; **Cukier:** 22.09 g **Błonnik spożywczy:** 25.05 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 250gTwarożek z rzodkiewką 100g (7)Salata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)Salatka z roszonką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3)Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9)Ziemniaki gotowane 200gSos jasny 100g (1)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120gBrokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy 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 70g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 12158.14 KJ / 2612.27 Kcal; **Białko:** 113.27 g; **Tłuszcz:** 115.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.15 g; **Sód:** 1662.66 mg; **Węglowodany:** 277.29 g; **Cukier:** 9.02 g **Błonnik spożywczy:** 41.45 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <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)Salata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 120g (1)Ziemniaki puree 250g (7)Sos jasny 100g (1)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gSalata zielona 10gPomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11304.54 KJ / 2443.57 Kcal; **Białko:** 112.98 g; **Tłuszcz:** 85.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.98 g; **Sód:** 1361.19 mg; **Węglowodany:** 311.77 g; **Cukier:** 20.41 g **Błonnik spożywczy:** 19.01 g;

Jadłospis na sobota 2026-05-02

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)Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 120g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 10598.88 Kj / 2297.24 Kcal; Białko: 90.69 g; Tłuszcz: 90.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.43 g; Sód: 2548.8 mg; Węglowodany: 288.13 g; Cukier: 11.42 g Błonnik spożywczy: 27.54 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 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">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 120gSurówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 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 250gCytryny 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 12393.82 Kj / 2687.38 Kcal; Białko: 94.89 g; Tłuszcz: 118.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.29 g; Sód: 3184.84 mg; Węglowodany: 305.27 g; Cukier: 13.07 g Błonnik spożywczy: 50.59 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina Kurczak Gotowany 60gSałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 10274.3 Kj / 2224.14 Kcal; Białko: 96.74 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.89 g; Sód: 1432.18 mg; Węglowodany: 299.39 g; Cukier: 11.27 g Błonnik spożywczy: 21.65 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-05-03

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 ze szczypiorkiem 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Kotlet de volaille drobiowy smażony 130g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Galaretką owocowa 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gPapryka czerwona świeża 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10920.47 Kj / 2291.04 Kcal; **Białko:** 110.54 g; **Tłuszcz:** 84.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.51 g; **Sód:** 1746.89 mg; **Węglowodany:** 280.9 g; **Cukier:** 19.89 g **Błonnik spożywczy:** 20.65 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 250gTwarożek ze szczypiorkiem 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120gZiemniaki gotowane 200gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Surówka meksykańska 100gSurówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100gKompot owocowy 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 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10651.78 Kj / 2260.17 Kcal; **Białko:** 119.84 g; **Tłuszcz:** 78.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.82 g; **Sód:** 1948.85 mg; **Węglowodany:** 265.15 g; **Cukier:** 8.48 g **Błonnik spożywczy:** 38.29 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <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 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120gZiemniaki gotowane 250gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Buraczki duszone 120g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Galaretką owocowa 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10571.09 Kj / 2284.84 Kcal; **Białko:** 114.26 g; **Tłuszcz:** 74.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.44 g; **Sód:** 1423.37 mg; **Węglowodany:** 296.39 g; **Cukier:** 21.41 g **Błonnik spożywczy:** 16.45 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