

Jadłospis na czwartek 2026-06-25

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) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Mizeria z jogurtem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Herbatniki 28g (1)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Miód naturalny 25g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Gruszka pieczone (połówki) 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10547.78 Kj / 2263.87 Kcal; **Białko:** 97.31 g; **Tłuszcz:** 78.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.02 g; **Sód:** 1492.81 mg; **Węglowodany:** 301.21 g; **Cukier:** 31.34 g **Błonnik spożywczy:** 20.89 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 - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Mizeria z jogurtem 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 - Rukola 10g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11406.24 Kj / 2431.65 Kcal; **Białko:** 106.7 g; **Tłuszcz:** 91.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.84 g; **Sód:** 2162.39 mg; **Węglowodany:** 282.16 g; **Cukier:** 12.12 g **Błonnik spożywczy:** 45.96 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałatka z roszponką, pomidorem 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) • Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Herbatniki 28g (1)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Gruszka pieczone (połówki) 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11749.53 Kj / 2555.81 Kcal; **Białko:** 90.17 g; **Tłuszcz:** 95.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.17 g; **Sód:** 1579.2 mg; **Węglowodany:** 342.62 g; **Cukier:** 30.67 g **Błonnik spożywczy:** 21.63 g;

Jadłospis na piątek 2026-06-26

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) - Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) - Salata 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 - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10803.09 Kj / 2350.44 Kcal; **Białko:** 79.2 g; **Tłuszcz:** 77.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.1 g; **Sód:** 2515.61 mg; **Węglowodany:** 338.36 g; **Cukier:** 32.51 g **Błonnik spożywczy:** 17.96 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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) - Makaron razowy z warzywami i ciecierzycą 370g (1) (9) - Surówka porowa 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 żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12110.81 Kj / 2638.79 Kcal; **Białko:** 83.91 g; **Tłuszcz:** 104.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.89 g; **Sód:** 2947.34 mg; **Węglowodany:** 323.36 g; **Cukier:** 8.88 g **Błonnik spożywczy:** 46.06 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek wiejski naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata 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 - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	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: 11515.44 Kj / 2523.3 Kcal; **Białko:** 84.63 g; **Tłuszcz:** 83.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.94 g; **Sód:** 1248.6 mg; **Węglowodany:** 363.16 g; **Cukier:** 34.65 g **Błonnik spożywczy:** 15.79 g;

Jadłospis na sobota 2026-06-27

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 twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) - Sałata 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 - Bukiet warzyw gotowany na parze 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 - Sałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9345.5 Kj / 1998.83 Kcal; **Białko:** 101.66 g; **Tłuszcz:** 55.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.03 g; **Sód:** 1405.1 mg; **Węglowodany:** 285.27 g; **Cukier:** 8.31 g **Błonnik spożywczy:** 19.25 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 twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) - Sałata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Sałatka 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 gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11326.06 Kj / 2433.82 Kcal; **Białko:** 106.2 g; **Tłuszcz:** 82.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.12 g; **Sód:** 1965.97 mg; **Węglowodany:** 306.5 g; **Cukier:** 7.68 g **Błonnik spożywczy:** 50.43 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)
- Sałata 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
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 9848.07 KJ / 2127.88 Kcal; **Białko:** 97.81 g; **Tłuszcz:** 60.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.9 g; **Sód:** 1837.14 mg; **Węglowodany:** 308.16 g; **Cukier:** 8.22 g **Błonnik spożywczy:** 17.02 g;

Jadłospis na niedziela 2026-06-28

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)	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 - Pasztet z pieca wieprzowy 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10159.72 Kj / 2180.01 Kcal; **Białko:** 88.26 g; **Tłuszcz:** 76.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.47 g; **Sód:** 1494.5 mg; **Węglowodany:** 284.51 g; **Cukier:** 14.58 g **Błonnik spożywczy:** 24.97 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 pierś drobiowa gotowana 60g (7) - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	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 - Pasztet z pieca wieprzowy 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11556.72 Kj / 2470.26 Kcal; **Białko:** 116.4 g; **Tłuszcz:** 95.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.85 g; **Sód:** 2020.38 mg; **Węglowodany:** 274.21 g; **Cukier:** 13.74 g **Błonnik spożywczy:** 41.28 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)
- Sałata zielona 10g
- Sałatka 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
- Sałata 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
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Buraki 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10418.62 Kj / 2245.35 Kcal; **Białko:** 103.47 g; **Tłuszcz:** 72.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.89 g; **Sód:** 1838.55 mg; **Węglowodany:** 300.72 g; **Cukier:** 13.59 g **Błonnik spożywczy:** 15.24 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-29

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) - Ser żółty 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Fasolka po bretońsku 250g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata z sosem jogurtowo-koperkowym 100g (7) - 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: 9831.13 Kj / 2095.63 Kcal; **Białko:** 87.32 g; **Tłuszcz:** 69.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.19 g; **Sód:** 2525.41 mg; **Węglowodany:** 291.5 g; **Cukier:** 20.68 g **Błonnik spożywczy:** 28.72 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 250g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 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) - Fasolka po bretońsku 250g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Salata z sosem jogurtowo-koperkowym 100g (7) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 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 ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11202.07 Kj / 2381.32 Kcal; **Białko:** 97.72 g; **Tłuszcz:** 78.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.08 g; **Sód:** 3067.09 mg; **Węglowodany:** 310.5 g; **Cukier:** 8.98 g **Błonnik spożywczy:** 52.32 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) • Sałata zielona 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 250g • Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9995.07 Kj / 2160.81 Kcal; **Białko:** 71.55 g; **Tłuszcz:** 65.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.41 g; **Sód:** 1760.09 mg; **Węglowodany:** 330.18 g; **Cukier:** 34.89 g **Błonnik spożywczy:** 20.64 g;

Jadłospis na wtorek 2026-06-30

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 sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) • 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) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt owocowy 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: 10493.14 Kj / 2276.47 Kcal; **Białko:** 87.51 g; **Tłuszcz:** 76.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.74 g; **Sód:** 1341.97 mg; **Węglowodany:** 310.71 g; **Cukier:** 10.92 g **Błonnik spożywczy:** 23.96 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • 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 ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) • 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) • 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: 11866.79 Kj / 2565.85 Kcal; **Białko:** 86.36 g; **Tłuszcz:** 91.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.58 g; **Sód:** 1825.82 mg; **Węglowodany:** 333.71 g; **Cukier:** 7.98 g **Błonnik spożywczy:** 50.27 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Roszponka 10g
- Cukinia gotowana na parze 100g
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 60g

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 owocowy 100g (7)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9326.46 Kj / 1985.92 Kcal; **Białko:** 91.09 g; **Tłuszcz:** 57.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.07 g; **Sód:** 1752.77 mg; **Węglowodany:** 283.65 g; **Cukier:** 10.26 g **Błonnik spożywczy:** 17.47 g;

Jadłospis na środa 2026-07-01

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) - Twarożek waniliowy 100g (7) - Banany 120g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) - 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 - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9759.06 KJ / 2103.42 Kcal; **Białko:** 73.44 g; **Tłuszcz:** 64.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.56 g; **Sód:** 1207.41 mg; **Węglowodany:** 312.84 g; **Cukier:** 32.48 g **Błonnik spożywczy:** 24.42 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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) - Ryż brązowy gotowany 200g - 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 - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10544.9 KJ / 2250.68 Kcal; **Białko:** 90.72 g; **Tłuszcz:** 75.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.45 g; **Sód:** 1703.49 mg; **Węglowodany:** 288.9 g; **Cukier:** 5.87 g **Błonnik spożywczy:** 46.59 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 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 • Brokuły gotowane na parze 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: 9781.42 Kj / 2117.32 Kcal; **Białko:** 74.03 g; **Tłuszcz:** 59.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.94 g; **Sód:** 1279.53 mg; **Węglowodany:** 326.19 g; **Cukier:** 34.84 g **Błonnik spożywczy:** 19.4 g;

Jadłospis na czwartek 2026-07-02

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) - 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) - Filet z kurczaka gotowany w sosie pieczarkowym 180g (7) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka koperkowa z kapustą 120g (3) (10) - 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 filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 9269.99 KJ / 1963.59 Kcal; Białko: 98.14 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.57 g; Sód: 1920.27 mg; Węglowodany: 255.34 g; Cukier: 11.23 g Błonnik spożywczy: 22.61 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 roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Filet z kurczaka gotowany w sosie pieczarkowym 180g (7) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - 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 - 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: 11243.8 KJ / 2395.87 Kcal; Białko: 95.2 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.16 g; Sód: 2528.97 mg; Węglowodany: 289.5 g; Cukier: 8.32 g Błonnik spożywczy: 47.16 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Kopia: Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami 200g (3) (10) (9)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos jarzynowy 100g (9) (1) (7) • Cukinia gotowana na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120g Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10257.15 Kj / 2200.17 Kcal; **Białko:** 97.71 g; **Tłuszcz:** 61.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.95 g; **Sód:** 1881.89 mg; **Węglowodany:** 324.23 g; **Cukier:** 13.47 g **Błonnik spożywczy:** 20.01 g;

Jadłospis na piątek 2026-07-03

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) • Twarożek z rzodkiewką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g	Obiad • Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g • 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 • Sałata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11274.16 Kj / 2463.52 Kcal; **Białko:** 103.23 g; **Tłuszcz:** 82.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.22 g; **Sód:** 1433.66 mg; **Węglowodany:** 339.25 g; **Cukier:** 40.64 g **Błonnik spożywczy:** 26.39 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) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad • Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3) • Naleśniki z twarogiem żytnie 320g (7) (3) (1) • Sos czosnkowy 50g (3) (10) (7) • Mizeria z jogurtem 120g (7) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g 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 • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 13338.28 Kj / 2934.64 Kcal; **Białko:** 125.87 g; **Tłuszcz:** 124.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.38 g; **Sód:** 1793.31 mg; **Węglowodany:** 317.88 g; **Cukier:** 9.16 g **Błonnik spożywczy:** 50.89 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) • Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad • Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 120g • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g • 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 • Sałata zielona 10g • Buraki 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11478.45 Kj / 2516.72 Kcal; **Białko:** 99.22 g; **Tłuszcz:** 89.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.83 g; **Sód:** 1409.5 mg; **Węglowodany:** 335.64 g; **Cukier:** 42.87 g **Błonnik spożywczy:** 15.01 g;

Jadłospis na sobota 2026-07-04

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) • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 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) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10596.46 KJ / 2295.19 Kcal; **Białko:** 82.94 g; **Tłuszcz:** 86.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.62 g; **Sód:** 1949.98 mg; **Węglowodany:** 305 g; **Cukier:** 11.42 g **Błonnik spożywczy:** 27.78 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) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka 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) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12388.6 KJ / 2685.65 Kcal; **Białko:** 94.44 g; **Tłuszcz:** 115.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.29 g; **Sód:** 2559.27 mg; **Węglowodany:** 305.44 g; **Cukier:** 13.07 g **Błonnik spożywczy:** 50.47 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 • Herbatniki 28g (1)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11029.18 Kj / 2405.8 Kcal; **Białko:** 75.08 g; **Tłuszcz:** 73.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.97 g; **Sód:** 1850.79 mg; **Węglowodany:** 370.52 g; **Cukier:** 28 g **Błonnik spożywczy:** 22.69 g;

Jadłospis na niedziela 2026-07-05

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) • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	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 • Galaretką owocowa 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10027.39 Kj / 2147.88 Kcal; **Białko:** 94.16 g; **Tłuszcz:** 72.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.12 g; **Sód:** 1810.44 mg; **Węglowodany:** 287.24 g; **Cukier:** 19.89 g **Błonnik spożywczy:** 19.75 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	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 żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g • Buraczki duszone 120g (1) • 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 • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11342.71 Kj / 2426.11 Kcal; **Białko:** 98.2 g; **Tłuszcz:** 95.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.33 g; **Sód:** 2006.26 mg; **Węglowodany:** 286.43 g; **Cukier:** 7.34 g **Błonnik spożywczy:** 38.46 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 • Sałata 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 • Buraczki duszone 120g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Galaretka owocowa 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10845.04 Kj / 2350.1 Kcal; **Białko:** 91.3 g; **Tłuszcz:** 86.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.42 g; **Sód:** 1482.83 mg; **Węglowodany:** 309.75 g; **Cukier:** 21.04 g **Błonnik spożywczy:** 17.05 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