

Jadłospis na czwartek 2026-10-29

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g - Ziemniaki gotowane 150g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: drożdżówka 50g 50g (1) (3) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10743.41 Kj / 2391.17 Kcal; **Białko:** 100.41 g; **Tłuszcz:** 83.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.93 g; **Sód:** 1663.96 mg; **Węglowodany:** 320.84 g; **Cukier:** 11.05 g **Błonnik spożywczy:** 27.85 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g - Ziemniaki gotowane 150g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Surówka porowa 100g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (6) (10)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11435.45 Kj / 2564.45 Kcal; **Białko:** 111.76 g; **Tłuszcz:** 90.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.1 g; **Sód:** 1987.75 mg; **Węglowodany:** 313.1 g; **Cukier:** 14.26 g **Błonnik spożywczy:** 51.85 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) - Ziemniaki gotowane 150g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: drożdżówka 50g 50g (1) (3) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10116.6 Kj / 2248.55 Kcal; **Białko:** 93.92 g; **Tłuszcz:** 66.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.93 g; **Sód:** 1587.67 mg; **Węglowodany:** 327.33 g; **Cukier:** 10.25 g **Błonnik spożywczy:** 21.16 g;

Jadłospis na piątek 2026-10-30

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% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna z brokułem 70g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (6) (10) (3) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: baton zbożowy z żurawiną 40g (1) (6) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9278.76 Kj / 2028.86 Kcal; **Białko:** 85.17 g; **Tłuszcz:** 53.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.8 g; **Sód:** 1419.62 mg; **Węglowodany:** 299.08 g; **Cukier:** 26.74 g **Błonnik spożywczy:** 24.21 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Pasta jajeczna z brokułem 70g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad • Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (6) (10) (3) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) • Surówka colesław 120g (3) (10) (7) • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem kiszonym 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10831.31 Kj / 2408.47 Kcal; **Białko:** 92.78 g; **Tłuszcz:** 76.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.43 g; **Sód:** 2322.02 mg; **Węglowodany:** 320.19 g; **Cukier:** 10.09 g **Błonnik spożywczy:** 48.24 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Jogurt SKYR waniliowy 150g 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1) • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Obiad • Zupa pomidorowa z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Koktajl z jogurtem naturalnym, truskawkami i bananem 200g (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10388.7 Kj / 2307.3 Kcal; **Białko:** 106.24 g; **Tłuszcz:** 54.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.64 g; **Sód:** 1616.42 mg; **Węglowodany:** 356.99 g; **Cukier:** 34.5 g **Błonnik spożywczy:** 20.27 g;

Jadłospis na sobota 2026-10-31

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g - Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9231.21 KJ / 2042.36 Kcal; **Białko:** 98.37 g; **Tłuszcz:** 52.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.89 g; **Sód:** 1458.87 mg; **Węglowodany:** 302.64 g; **Cukier:** 10.75 g **Błonnik spożywczy:** 20.93 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 10687.22 KJ / 2401.97 Kcal; **Białko:** 103.46 g; **Tłuszcz:** 77.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.67 g; **Sód:** 2386.53 mg; **Węglowodany:** 312.6 g; **Cukier:** 11.33 g **Błonnik spożywczy:** 50.53 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa marchwiowa z ziemniakami 400g (1) (9) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Dynia gotowana 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9196.06 KJ / 2047.12 Kcal; **Białko:** 90.93 g; **Tłuszcz:** 53.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.79 g; **Sód:** 2192.18 mg; **Węglowodany:** 306.26 g; **Cukier:** 8.83 g **Błonnik spożywczy:** 15.99 g;

Jadłospis na niedziela 2026-11-01

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% 10g (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 mielony wieprzowy pieczony 100g (3) (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pieczeniowy 100g (1) - Salata zielona z jogurtem i koprem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: gruszka 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8483.24 KJ / 1944.24 Kcal; **Białko:** 79.92 g; **Tłuszcz:** 59.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.24 g; **Sód:** 2145.25 mg; **Węglowodany:** 282.03 g; **Cukier:** 9.92 g **Błonnik spożywczy:** 20.99 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiorem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pieczeniowy 100g (1) - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g - Salata zielona z jogurtem i koprem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10416.02 KJ / 2322.51 Kcal; **Białko:** 96.94 g; **Tłuszcz:** 83.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.77 g; **Sód:** 2849.92 mg; **Węglowodany:** 285.46 g; **Cukier:** 9.98 g **Błonnik spożywczy:** 43.12 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - 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 jogurtem i koprem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: gruszka pieczona (połówka) 100g 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9560.76 KJ / 2110.45 Kcal; **Białko:** 109.04 g; **Tłuszcz:** 67.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 18.53 g; **Sód:** 1378.03 mg; **Węglowodany:** 274.05 g; **Cukier:** 11.09 g **Błonnik spożywczy:** 17.51 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-02

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% 10g (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	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: jabłko 150g 150g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9855.92 Kj / 2187.93 Kcal; **Białko:** 89.84 g; **Tłuszcz:** 55.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.82 g; **Sód:** 1384.36 mg; **Węglowodany:** 328.18 g; **Cukier:** 22.52 g **Błonnik spożywczy:** 25.65 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek bazyliowy 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Cytryny 10g 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% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (6) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10564.02 Kj / 2366.19 Kcal; **Białko:** 97.6 g; **Tłuszcz:** 59.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.3 g; **Sód:** 1869.16 mg; **Węglowodany:** 335.66 g; **Cukier:** 7.69 g **Błonnik spożywczy:** 48.35 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (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	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Cukinia gotowana z ziołami 100g - Posiłek nocny: jabłko pieczone 150g 150g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9797.31 Kj / 2190.57 Kcal; **Białko:** 89.14 g; **Tłuszcz:** 62.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.5 g; **Sód:** 1828.56 mg; **Węglowodany:** 323.91 g; **Cukier:** 21.49 g **Błonnik spożywczy:** 21.91 g;

Jadłospis na wtorek 2026-11-03

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10) - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 90g (9) (10) (3) (7)	Obiad - Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 120g - Ryż biały gotowany 250g - Sos musztardowo-miodowy 100g (10) (1) - Surówka porowa 120g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 250g (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10171.13 Kj / 2267.53 Kcal; **Białko:** 116.84 g; **Tłuszcz:** 63.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.07 g; **Sód:** 2134.66 mg; **Węglowodany:** 313.61 g; **Cukier:** 9.82 g **Łonnik spożywczy:** 23.38 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 90g (9) (10) (3) (7) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Mix sałat zielonych, pomidor, kukurydza, sos sałatkowy 120g (10)	Obiad - Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 120g - Ryż brązowy gotowany 250g - Sos musztardowo-miodowy 100g (10) (1) - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120g - 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% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11500.65 Kj / 2596.09 Kcal; **Białko:** 112.75 g; **Tłuszcz:** 86.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.3 g; **Sód:** 2761.34 mg; **Węglowodany:** 334.17 g; **Cukier:** 14.89 g **Łonnik spożywczy:** 53.33 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (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) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany 120g - Ryż biały gotowany 250g - Sos jarzynowy 100g (9) (1) (7) - Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 250g (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9889.48 Kj / 2221.8 Kcal; **Białko:** 131.66 g; **Tłuszcz:** 56.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.81 g; **Sód:** 1492.38 mg; **Węglowodany:** 303.38 g; **Cukier:** 8.34 g **Łonnik spożywczy:** 17.19 g;

Jadłospis na środa 2026-11-04

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% 10g (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) • Fasolka po bretońsku 200g (1) (6) (9) (10) • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Ryba po grecku (mintaj) 100g (1) (4) (9) • Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9186.75 KJ / 2002.66 Kcal; **Białko:** 77.38 g; **Tłuszcz:** 54.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.84 g; **Sód:** 1291.43 mg; **Węglowodany:** 312.18 g; **Cukier:** 36.97 g **Błonnik spożywczy:** 30.55 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g 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) • Fasolka po bretońsku 200g (1) (6) (9) (10) • Ziemniaki gotowane 250g • Sałata zielona z jogurtem i koprem 120g (7) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (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: 10821.08 KJ / 2367.51 Kcal; **Białko:** 102.25 g; **Tłuszcz:** 72.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.06 g; **Sód:** 1850.77 mg; **Węglowodany:** 317.55 g; **Cukier:** 10.46 g **Błonnik spożywczy:** 52.77 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (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) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ziemniaki gotowane 250g • Cukinia gotowana na parze z ziołami 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9326.05 KJ / 2056.07 Kcal; **Białko:** 82.74 g; **Tłuszcz:** 63.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1348.64 mg; **Węglowodany:** 292.66 g; **Cukier:** 32.46 g **Błonnik spożywczy:** 17.16 g;

Jadłospis na czwartek 2026-11-05

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% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka z natką pietruszki 400g (9) (1) • Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i cynamonem 300g • Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8940.92 KJ / 1972.49 Kcal; **Białko:** 72.52 g; **Tłuszcz:** 49.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.11 g; **Sód:** 1346.08 mg; **Węglowodany:** 321.15 g; **Cukier:** 26.41 g **Błonnik spożywczy:** 19.71 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka z natką pietruszki 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g • Ziemniaki gotowane 250g • 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% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10247.34 KJ / 2258.47 Kcal; **Białko:** 123.81 g; **Tłuszcz:** 61.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.36 g; **Sód:** 2189.49 mg; **Węglowodany:** 291.33 g; **Cukier:** 21.68 g **Błonnik spożywczy:** 46.49 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka z natką pietruszki 400g (9) (1) • Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i cynamonem 300g • Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: Sok jabłkowy 200g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9522.81 KJ / 2119.77 Kcal; **Białko:** 73.59 g; **Tłuszcz:** 54.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.45 g; **Sód:** 1375.56 mg; **Węglowodany:** 343.74 g; **Cukier:** 26.32 g **Błonnik spożywczy:** 17.39 g;

Jadłospis na piątek 2026-11-06

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g	Obiad - Zupa żurek z ziemniakami 400g (1) (6) (9) (10) (7) - 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	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9797.26 Kj / 2150.52 Kcal; **Białko:** 82.92 g; **Tłuszcz:** 59.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.62 g; **Sód:** 1501.29 mg; **Węglowodany:** 330.47 g; **Cukier:** 17.44 g **Błonnik spożywczy:** 29.97 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna na jogurcie 70g (3) (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Salatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa żurek z ziemniakami 400g (1) (6) (9) (10) (7) - 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% 10g (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: 10721.63 Kj / 2379.83 Kcal; **Białko:** 89.55 g; **Tłuszcz:** 81.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.35 g; **Sód:** 2408.67 mg; **Węglowodany:** 311.68 g; **Cukier:** 9.66 g **Błonnik spożywczy:** 47.81 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	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	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata zielona 10g - Buraki 90g - Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9574.88 Kj / 2094.99 Kcal; **Białko:** 76.39 g; **Tłuszcz:** 59.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 17.62 g; **Sód:** 1472.37 mg; **Węglowodany:** 321.22 g; **Cukier:** 17.66 g **Błonnik spożywczy:** 18.74 g;

Jadłospis na sobota 2026-11-07

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% 10g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Sałata 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) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10) - Posiłek nocny: herbatniki 40g 40g (1)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10425.57 Kj / 2325.04 Kcal; **Białko:** 80.75 g; **Tłuszcz:** 79.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.12 g; **Sód:** 2435.67 mg; **Węglowodany:** 329.75 g; **Cukier:** 11.87 g **Błonnik spożywczy:** 29.16 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Sałata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g 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% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (3) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11196.89 Kj / 2520.78 Kcal; **Białko:** 88.73 g; **Tłuszcz:** 98.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.89 g; **Sód:** 3000 mg; **Węglowodany:** 310.22 g; **Cukier:** 13.01 g **Błonnik spożywczy:** 50.96 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (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) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10435.71 Kj / 2334.75 Kcal; **Białko:** 77.23 g; **Tłuszcz:** 64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 21.12 g; **Sód:** 1426.34 mg; **Węglowodany:** 372.19 g; **Cukier:** 28.52 g **Błonnik spożywczy:** 22.92 g;

Jadłospis na niedziela 2026-11-08

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% 10g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • Sałata 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	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9382.5 Kj / 2063.97 Kcal; **Białko:** 93.23 g; **Tłuszcz:** 64.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.43 g; **Sód:** 1806.68 mg; **Węglowodany:** 285.82 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% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 40g • Papryka 50g • Cytryny 10g II śniadanie • Sałatka 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% 10g (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) (6) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9842.37 Kj / 2186.67 Kcal; **Białko:** 88.26 g; **Tłuszcz:** 78.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.34 g; **Sód:** 1954.46 mg; **Węglowodany:** 276.49 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 40.61 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (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 • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: Galaretka owocowa 200g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9611.07 Kj / 2123.72 Kcal; **Białko:** 89.97 g; **Tłuszcz:** 65.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.8 g; **Sód:** 1465 mg; **Węglowodany:** 300.33 g; **Cukier:** 19.82 g **Błonnik spożywczy:** 16.97 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