

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-15

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 z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton zbożowy z żurawiną i maliną 40g 40g (1) (6) (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 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 11083.48 Kj / 2414.69 Kcal; Białko: 84.66 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.85 g; Sód: 1805.06 mg; Węglowodany: 319.22 g; Cukier: 25.36 g Błonnik spożywczy: 23.38 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) 250gPasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron razowy z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) (1)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Brokuły gotowane na parze 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)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 12604.75 Kj / 2742.1 Kcal; Białko: 92.62 g; Tłuszcz: 105.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.15 g; Sód: 2282.28 mg; Węglowodany: 340.25 g; Cukier: 7.31 g Błonnik spożywczy: 49.45 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)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gBuraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Biszkopty 50g (1) (3) (6)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałatka z roszponką, pomidorem 100g
Wartości odżywcze		
Energia: 11949.15 Kj / 2629.02 Kcal; Białko: 86.82 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.98 g; Sód: 1377.35 mg; Węglowodany: 348.87 g; Cukier: 11.71 g Błonnik spożywczy: 21.25 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-06-16

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)
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Sałata zielona 10g
- Krajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (2) (4) (14)

Obiad

- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 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
- Twarożek waniliowy 100g (7)
- Banany 120g
- Cytryny 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10049.9 KJ / 2136.37 Kcal; **Białko:** 79.02 g; **Tłuszcz:** 72.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.86 g; **Sód:** 2512.74 mg; **Węglowodany:** 302.53 g; **Cukier:** 44.85 g **Błonnik spożywczy:** 23.1 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
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Sałata zielona 10g
- Krajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (2) (4) (14)

II śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g

Obiad

- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka coleslaw 100g (3) (10) (7)
- Fasolka szparagowa gotowana 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
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Rzodkiewki 40g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 11595.5 KJ / 2467.3 Kcal; **Białko:** 99.3 g; **Tłuszcz:** 96.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.15 g; **Sód:** 3059.02 mg; **Węglowodany:** 288.77 g; **Cukier:** 11.85 g **Błonnik spożywczy:** 46.88 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Obiad

- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek waniliowy 100g (7)
- Cytryny 10g
- Banany 120g

Wartości odżywcze

Energia: 9557.98 KJ / 2023.13 Kcal; **Białko:** 72.37 g; **Tłuszcz:** 52.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.89 g; **Sód:** 1389.5 mg; **Węglowodany:** 324.96 g; **Cukier:** 44.76 g **Błonnik spożywczy:** 21.46 g;

Jadłospis na środa 2026-06-17

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 20gSałata zielona 10gSałatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leniwe z cukrem i cynamonem 250g (1) (3) (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPółdewica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10406.04 Kj / 2241.01 Kcal; Białko: 83.01 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49.89 g; Sód: 1383.21 mg; Węglowodany: 310.1 g; Cukier: 25.36 g Błonnik spożywczy: 36.02 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) 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 20gSałata zielona 10gSałatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Sałatka z rozszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kasza gryczana gotowana 250gSos drobiowo-jarzynowy 100g (9) (1)Surówka meksykańska 120gSurówka koperkowa z kapustą 100g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPółdewica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 13027.94 Kj / 2823.98 Kcal; Białko: 101.78 g; Tłuszcz: 95.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.96 g; Sód: 2503 mg; Węglowodany: 376.84 g; Cukier: 17.71 g Błonnik spożywczy: 59.71 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)Półdewica drobiowa 20g (1) (6) (7)Sałata zielona 10gSałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leniwe z cukrem i cynamonem 250g (1) (3) (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10738.59 Kj / 2326.51 Kcal; Białko: 88.98 g; Tłuszcz: 72.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.98 g; Sód: 1648.5 mg; Węglowodany: 337.54 g; Cukier: 24.96 g Błonnik spożywczy: 17.46 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-06-18

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)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9)Pieczone gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 200gZiemniaki gotowane 150gSos pomidorowy 100g (7) (1)Mizeria z jogurtem 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10306.68 Kj / 2213.16 Kcal; **Białko:** 95.55 g; **Tłuszcz:** 82.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.91 g; **Sód:** 1993.49 mg; **Węglowodany:** 281.71 g; **Cukier:** 12.62 g **Błonnik spożywczy:** 22.49 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)Ser twarogowy mielony 100g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z kalafiolem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9)Pieczone gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 200gZiemniaki gotowane 150gSos pomidorowy 100g (7) (1)Mizeria z jogurtem 120g (7)Buraczki duszone 120g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12474.99 Kj / 2692.11 Kcal; **Białko:** 104.19 g; **Tłuszcz:** 107.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.44 g; **Sód:** 2559.89 mg; **Węglowodany:** 314.43 g; **Cukier:** 10.9 g **Błonnik spożywczy:** 45.79 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gCukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z lanym ciastem z natką pietruszki 400g (9) (1) (3)Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)Ziemniaki gotowane 150gSos pomidorowy 100g (7) (1)Buraczki duszone 120g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPaszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)Cytryny 10gSalata zielona 10gSalatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11154.96 Kj / 2441.84 Kcal; **Białko:** 91.3 g; **Tłuszcz:** 90.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.7 g; **Sód:** 1703.11 mg; **Węglowodany:** 325.44 g; **Cukier:** 10.87 g **Błonnik spożywczy:** 18.43 g;

Jadłospis na piątek 2026-06-19

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 bazyliowy 100.05g (7)Ogórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)Ziemniaki gotowane 250gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Surówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	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 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9857.13 Kj / 2099.56 Kcal; **Białko:** 91.37 g; **Tłuszcz:** 66.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.61 g; **Sód:** 1948.16 mg; **Węglowodany:** 288.1 g; **Cukier:** 17.22 g **Błonnik spożywczy:** 22.71 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 bazyliowy 100.05g (7)Ogórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)Ziemniaki gotowane 250gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gSurówka porowa 120g (3) (10)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 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11538.11 Kj / 2477.78 Kcal; **Białko:** 94.94 g; **Tłuszcz:** 90.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.3 g; **Sód:** 2629.82 mg; **Węglowodany:** 309.52 g; **Cukier:** 13.29 g **Błonnik spożywczy:** 46.75 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 bazyliowy 100.05g (7)Sałata zielona 10gBuraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)Ziemniaki gotowane 250gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (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 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10770.4 Kj / 2314.35 Kcal; **Białko:** 94.9 g; **Tłuszcz:** 75.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.79 g; **Sód:** 1555.41 mg; **Węglowodany:** 322.72 g; **Cukier:** 24.32 g **Błonnik spożywczy:** 21.55 g;

Jadłospis na sobota 2026-06-20

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 szynka piastowska wieprzowa 60g (6)Papryka 90gRoszonka 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250gŚmietana 12% 50g (7) 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 topiony 100g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 10822.53 Kj / 2356.23 Kcal; Białko: 81.33 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.59 g; Sód: 1209.37 mg; Węglowodany: 304.97 g; Cukier: 16.51 g Błonnik spożywczy: 24.04 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) 250gWędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6)Papryka 90gRoszonka 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pieczeniowy 100g (1)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250gOgórek kiszony krojony 100g 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)Ser topiony 100g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 12629.29 Kj / 2719.28 Kcal; Białko: 99.92 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.9 g; Sód: 2713.81 mg; Węglowodany: 347.74 g; Cukier: 8.11 g Błonnik spożywczy: 51.47 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)Połudwica drobiowa 60g (1) (6) (7)Roszonka 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250gJogurt naturalny 50g (7)Pierogi ruskie gotowane 250g (1) (7) 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)Serek homogenizowany naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gDżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25gCytryny 10gPomidor 50gSałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 10065.11 Kj / 2181.98 Kcal; Białko: 75.91 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.6 g; Sód: 1735.03 mg; Węglowodany: 321.96 g; Cukier: 25.17 g Błonnik spożywczy: 18.29 g;		

Jadłospis na niedziela 2026-06-21

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)Galaretka drobiowa 100g (9)Salata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka colesław 120g (3) (10) (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSalata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9669.08 Kj / 2061.24 Kcal; **Białko:** 92.22 g; **Tłuszcz:** 70.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.09 g; **Sód:** 1531.45 mg; **Węglowodany:** 273.22 g; **Cukier:** 12.81 g **Błonnik spożywczy:** 22.15 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) 250gGalaretka drobiowa 100g (9)Salata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka colesław 100g (3) (10) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 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 60gSalata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11610.65 Kj / 2490.67 Kcal; **Białko:** 91.1 g; **Tłuszcz:** 100.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.6 g; **Sód:** 1991.77 mg; **Węglowodany:** 293.72 g; **Cukier:** 9.76 g **Błonnik spożywczy:** 46.62 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)Galaretka drobiowa 100g (9)Salata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pomidorowy 100g (7) (1)Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (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 10gSalata zielona 10gBukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10153.92 Kj / 2183.31 Kcal; **Białko:** 87.79 g; **Tłuszcz:** 67.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.78 g; **Sód:** 1626.88 mg; **Węglowodany:** 315.62 g; **Cukier:** 12.04 g **Błonnik spożywczy:** 20.76 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-22

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">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 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1)Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)Fasolka 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 pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSalata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10623.26 Kj / 2302.64 Kcal; **Białko:** 94.85 g; **Tłuszcz:** 82.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.6 g; **Sód:** 2405.67 mg; **Węglowodany:** 307.49 g; **Cukier:** 9.84 g **Błonnik spożywczy:** 24.08 g;

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

Śniadanie <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 (saszetka) 250gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1)Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)Makaron razowy gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)Surówka meksykańska 120gFasolka 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)Herbata bez cukru 250gPasztet drobiowy 60g (1) (6)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSalata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11773.03 Kj / 2644.44 Kcal; **Białko:** 96.14 g; **Tłuszcz:** 94.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.31 g; **Sód:** 3273.43 mg; **Węglowodany:** 347.33 g; **Cukier:** 8.7 g **Błonnik spożywczy:** 51.27 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g (1) (7)Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 400g (1) (7) (9)Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)Cukinia gotowana na parze 100gKompot 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)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gFilet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 60g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10562.72 Kj / 2312.4 Kcal; **Białko:** 93.09 g; **Tłuszcz:** 82.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.45 g; **Sód:** 1349.76 mg; **Węglowodany:** 309.15 g; **Cukier:** 7.6 g **Błonnik spożywczy:** 16.1 g;

Jadłospis na wtorek 2026-06-23

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)Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Pomidor 90gSalata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek fromage 80g 80g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gSalatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10695.21 Kj / 2288.49 Kcal; **Białko:** 105.56 g; **Tłuszcz:** 85.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.04 g; **Sód:** 1948.23 mg; **Węglowodany:** 283.88 g; **Cukier:** 18.11 g **Błonnik spożywczy:** 22.58 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) 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Salata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gSurówka z kapusty białej i czerwonej 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Serek fromage 80g 80g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gSalatka z buraczków z cebulą 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)Salata zielona 10gBukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Udo z kurczaka gotowane 120gZiemniaki gotowane 250gBrokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z koperkiem 100g (7)Cytryny 10gSalata zielona 10gSalatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na środa 2026-06-24

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)Salata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gRyba po grecku 100g (4) (9) (1)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)Kompot owocowy bez cukru 250gOgórki konserwowe 120g (10) Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Wafelek przekładany kremem kakaowym 26g (1) (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 20g (6) (10)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10385.88 Kj / 2260.26 Kcal; **Białko:** 84.96 g; **Tłuszcz:** 79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.71 g; **Sód:** 2638.25 mg; **Węglowodany:** 296.08 g; **Cukier:** 9.27 g **Błonnik spożywczy:** 22.14 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) 250gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gRyba po grecku 100g (4) (9) (1) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1)Kasza gryczana gotowana 250gSurówka colesław 100g (3) (10) (7)Kompot owocowy bez cukru 250gOgórki konserwowe 120g (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 filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11811.24 Kj / 2570.61 Kcal; **Białko:** 98.11 g; **Tłuszcz:** 106.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.08 g; **Sód:** 3068.04 mg; **Węglowodany:** 302.38 g; **Cukier:** 7.17 g **Błonnik spożywczy:** 46.78 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Jogurt owocowy 100g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gKasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1)Banany 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 200g (9) (1)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPaszтет drobiowy 60g (1) (6) (9)Salata zielona 10gBuraki gotowane tarte 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11154.56 Kj / 2446.33 Kcal; **Białko:** 75.5 g; **Tłuszcz:** 77.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.5 g; **Sód:** 1751.76 mg; **Węglowodany:** 356.84 g; **Cukier:** 29.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 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