

Jadłospis na piątek 2026-10-09

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 70g (7) (3) - Salata 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 Podwieczorek - Baton zbożowy z żurawiną i maliną 40g 40g (1) (6) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 90g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9884.86 KJ / 2103.26 Kcal; **Białko:** 85.27 g; **Tłuszcz:** 61.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.5 g; **Sód:** 1420.52 mg; **Węglowodany:** 299.14 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% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta jajeczna z brokułem 70g (7) (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g 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) (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% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem kiszonym 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11437.41 KJ / 2482.87 Kcal; **Białko:** 92.88 g; **Tłuszcz:** 84.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.13 g; **Sód:** 2322.92 mg; **Węglowodany:** 320.25 g; **Cukier:** 10.09 g **Błonnik spożywczy:** 48.24 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (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 Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 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: 10663.79 KJ / 2302.93 Kcal; **Białko:** 101.39 g; **Tłuszcz:** 60.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.09 g; **Sód:** 1553.81 mg; **Węglowodany:** 346.67 g; **Cukier:** 23.51 g **Błonnik spożywczy:** 21.82 g;

Jadłospis na sobota 2026-10-10

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 twarogowo-pomidorowa 100g (7) • 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 • Surówka meksykańska 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Buraki gotowane w plasterkach 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9837.31 KJ / 2116.76 Kcal; **Białko:** 98.47 g; **Tłuszcz:** 60.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.59 g; **Sód:** 1459.77 mg; **Węglowodany:** 302.7 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% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g 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 • Sałatka szwedzka 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) (3)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11293.32 KJ / 2476.37 Kcal; **Białko:** 103.56 g; **Tłuszcz:** 85.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.37 g; **Sód:** 2387.43 mg; **Węglowodany:** 312.66 g; **Cukier:** 11.33 g **Błonnik spożywczy:** 50.53 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata 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 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: 9693.16 KJ / 2095.52 Kcal; **Białko:** 92.43 g; **Tłuszcz:** 62.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.49 g; **Sód:** 2193.08 mg; **Węglowodany:** 301.12 g; **Cukier:** 8.83 g **Błonnik spożywczy:** 15.99 g;

Jadłospis na niedziela 2026-10-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata 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) • Sałata zielona z jogurtem i koprem 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 drobiowy 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Papryka czerwona świeża 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9620.4 Kj / 2144.06 Kcal; **Białko:** 83.82 g; **Tłuszcz:** 71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.93 g; **Sód:** 2286.13 mg; **Węglowodany:** 302 g; **Cukier:** 9.92 g **Błonnik spożywczy:** 20.29 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka 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 • Sałata 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% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11022.12 Kj / 2396.91 Kcal; **Białko:** 97.04 g; **Tłuszcz:** 91.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.47 g; **Sód:** 2850.82 mg; **Węglowodany:** 285.52 g; **Cukier:** 9.98 g **Błonnik spożywczy:** 43.12 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 • 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 jogurtem i koprem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10697.92 Kj / 2310.27 Kcal; **Białko:** 112.94 g; **Tłuszcz:** 78.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.23 g; **Sód:** 1518.91 mg; **Węglowodany:** 294.02 g; **Cukier:** 11.09 g **Błonnik spożywczy:** 16.82 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek bazyliowy 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jabłka 120g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10416.24 Kj / 2251.38 Kcal; **Białko:** 89.85 g; **Tłuszcz:** 63.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.52 g; **Sód:** 1384.83 mg; **Węglowodany:** 325.59 g; **Cukier:** 20.33 g **Błonnik spożywczy:** 25.21 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek bazyliowy 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Cytryny 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9) • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (6) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11170.12 Kj / 2440.59 Kcal; **Białko:** 97.7 g; **Tłuszcz:** 67.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29 g; **Sód:** 1870.06 mg; **Węglowodany:** 335.72 g; **Cukier:** 7.69 g **Błonnik spożywczy:** 48.35 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2026-10-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - 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 Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11200.66 Kj / 2449.6 Kcal; **Białko:** 115.93 g; **Tłuszcz:** 88.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.39 g; **Sód:** 1693.8 mg; **Węglowodany:** 301.67 g; **Cukier:** 10.37 g **Błonnik spożywczy:** 21.31 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) - Cytryny 10g - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z papryką i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - 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% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 12526.8 Kj / 2777.77 Kcal; **Białko:** 116.32 g; **Tłuszcz:** 112.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.72 g; **Sód:** 2409.58 mg; **Węglowodany:** 318.11 g; **Cukier:** 10.94 g **Błonnik spożywczy:** 52.33 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek wiejski 200g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salatka z roszponką, pomidorem bez tłuszczu 100g	Obiad - Zupa grysikowa 350g (9) (1) - 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 Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10308.14 Kj / 2251.8 Kcal; **Białko:** 124.4 g; **Tłuszcz:** 63.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.72 g; **Sód:** 1398.78 mg; **Węglowodany:** 302.06 g; **Cukier:** 8.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.19 g;

Jadłospis na środa 2026-10-14

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) - Fasolka po bretońsku 200g (1) (6) (9) (10) - Ziemniaki gotowane 250g - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Ryba po grecku (mintaj) 100g (1) (4) (9)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9792.85 KJ / 2077.06 Kcal; **Białko:** 77.48 g; **Tłuszcz:** 63.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.54 g; **Sód:** 1292.33 mg; **Węglowodany:** 312.24 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% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g 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) - Fasolka po bretońsku 200g (1) (6) (9) (10) - Ziemniaki gotowane 250g - Salata 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% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata 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: 11427.18 KJ / 2441.91 Kcal; **Białko:** 102.35 g; **Tłuszcz:** 80.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.76 g; **Sód:** 1851.67 mg; **Węglowodany:** 317.61 g; **Cukier:** 10.46 g **Błonnik spożywczy:** 52.77 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek waniliowy 100g (7) - Banany 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Cukinia gotowana na parze z ziołami 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 - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9932.15 KJ / 2130.47 Kcal; **Białko:** 82.84 g; **Tłuszcz:** 71.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.5 g; **Sód:** 1349.54 mg; **Węglowodany:** 292.72 g; **Cukier:** 32.46 g **Błonnik spożywczy:** 17.16 g;

Jadłospis na czwartek 2026-10-15

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 na jogurcie 100g (3) (7) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Leniwe z cukrem i cynamonem 250g (1) (3) (7) - Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9685.95 Kj / 2089.63 Kcal; **Białko:** 89.66 g; **Tłuszcz:** 63.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.61 g; **Sód:** 1557.24 mg; **Węglowodany:** 296.42 g; **Cukier:** 25.51 g **Błonnik spożywczy:** 19.7 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 na jogurcie 100g (3) (7) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiolem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - 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% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10376.37 Kj / 2233 Kcal; **Białko:** 118.84 g; **Tłuszcz:** 67.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.89 g; **Sód:** 2319.86 mg; **Węglowodany:** 275.32 g; **Cukier:** 16.1 g **Błonnik spożywczy:** 46.16 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Leniwe z cukrem i cynamonem 250g (1) (3) (7) - Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10453.57 Kj / 2274.47 Kcal; **Białko:** 91.87 g; **Tłuszcz:** 71.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 48.61 g; **Sód:** 1536.58 mg; **Węglowodany:** 322.69 g; **Cukier:** 25.42 g **Błonnik spożywczy:** 17.38 g;

Jadłospis na piątek 2026-10-16

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11798.35 Kj / 2567.92 Kcal; **Białko:** 106.09 g; **Tłuszcz:** 92.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.54 g; **Sód:** 2417.47 mg; **Węglowodany:** 317.13 g; **Cukier:** 9.08 g **Błonnik spożywczy:** 47.78 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na sobota 2026-10-17

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Herbatniki 28g (1)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10810.87 Kj / 2347.12 Kcal; **Białko:** 79.87 g; **Tłuszcz:** 86.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.82 g; **Sód:** 2400.93 mg; **Węglowodany:** 320.59 g; **Cukier:** 11.87 g **Błonnik spożywczy:** 29 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z buraczką, jabłką, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g - Surówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет 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: 11802.99 Kj / 2595.18 Kcal; **Białko:** 88.83 g; **Tłuszcz:** 106.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.59 g; **Sód:** 3000.9 mg; **Węglowodany:** 310.28 g; **Cukier:** 13.01 g **Błonnik spożywczy:** 50.96 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) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11360.31 Kj / 2485.65 Kcal; **Białko:** 86.83 g; **Tłuszcz:** 80.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.02 g; **Sód:** 1497.74 mg; **Węglowodany:** 362.75 g; **Cukier:** 28.52 g **Błonnik spożywczy:** 22.92 g;

Jadłospis na niedziela 2026-10-18

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

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • 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% 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) (6) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10448.47 Kj / 2261.07 Kcal; **Białko:** 88.36 g; **Tłuszcz:** 86.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.04 g; **Sód:** 1955.36 mg; **Węglowodany:** 276.55 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 40.61 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 • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g Podwieczorek • Galaretka owocowa 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

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

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