

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-06

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% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Twaróg półtłusty 100g (7) - Jabłka prażone 120g - Makaron świderki 250g (1) Podwieczorek - Baton zbożowy 5 bakalii 40g 40g (1) (7) (12)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 12518.18 Kj / 2748.3 Kcal; **Białko:** 105.55 g; **Tłuszcz:** 67.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.91 g; **Sód:** 2170.36 mg; **Węglowodany:** 432.89 g; **Cukier:** 20.23 g **Błonnik spożywczy:** 23.07 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z warzywami i ciecierzycą 370g (1) (9) - 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 - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11536.66 Kj / 2486.21 Kcal; **Białko:** 80.54 g; **Tłuszcz:** 91.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.74 g; **Sód:** 2650.87 mg; **Węglowodany:** 318.7 g; **Cukier:** 8.87 g **Błonnik spożywczy:** 44.75 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina pierś drobiowa gotowana 90g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Twaróg chudy 100g (7) • Jabłka prażone 120g • Makaron świderki 250g (1) 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: 11921.95 Kj / 2613.16 Kcal; **Białko:** 104.63 g; **Tłuszcz:** 54.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.54 g; **Sód:** 1669.03 mg; **Węglowodany:** 432.17 g; **Cukier:** 10.09 g **Błonnik spożywczy:** 18.24 g;

Jadłospis na wtorek 2026-07-07

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% 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 roszponką, pomidorem 100g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka colesław 120g (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: 11671.92 Kj / 2484.4 Kcal; **Białko:** 99.3 g; **Tłuszcz:** 98.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.08 g; **Sód:** 3066.74 mg; **Węglowodany:** 289.45 g; **Cukier:** 11.96 g **Błonnik spożywczy:** 46.74 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 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9506.07 KJ / 2010.91 Kcal; **Białko:** 72.24 g; **Tłuszcz:** 52.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.87 g; **Sód:** 1389.38 mg; **Węglowodany:** 322 g; **Cukier:** 42.01 g **Błonnik spożywczy:** 21.25 g;

Jadłospis na środa 2026-07-08

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% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9)	Obiad - 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 120g Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10375.74 KJ / 2233.81 Kcal; **Białko:** 82.86 g; **Tłuszcz:** 75.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 49.89 g; **Sód:** 1383.21 mg; **Węglowodany:** 308.47 g; **Cukier:** 25.36 g **Błonnik spożywczy:** 36.02 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Sztuka mięsa szynka wieprzowa gotowana 120g - Kasza gryczana gotowana 250g - Sos pieczeniowy 100g (1) - Surówka meksykańska 120g - Surówka koperkowa z kapustą 120g (3) (10) - 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 - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 13523.95 KJ / 2942.85 Kcal; **Białko:** 124.83 g; **Tłuszcz:** 98.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.83 g; **Sód:** 2516.08 mg; **Węglowodany:** 376.49 g; **Cukier:** 16.07 g **Błonnik spożywczy:** 59.24 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	Obiad • 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 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Herbatniki 28g (1)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 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 2026-07-09

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) • Ser twarogowy mielony 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad • Zupa rosół z lanym ciastem z natką pietruszki 400g (9) (1) (3) • Kotlet mielony drobiowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10375.06 Kj / 2236.01 Kcal; **Białko:** 88.79 g; **Tłuszcz:** 88.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.31 g; **Sód:** 2086.55 mg; **Węglowodany:** 279.05 g; **Cukier:** 11.44 g **Błonnik spożywczy:** 20.35 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa grysikowa 400g (1) (7) (9) • Kotlet mielony drobiowy smażony 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria 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) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11621.56 Kj / 2490.23 Kcal; **Białko:** 99.51 g; **Tłuszcz:** 94.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.06 g; **Sód:** 2633.72 mg; **Węglowodany:** 298.72 g; **Cukier:** 11.52 g **Błonnik spożywczy:** 45.38 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad

- Zupa rosół z lanym ciastem z natką pietruszki 400g (9) (1) (3)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 150g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pieczeniowy 100g (1)
- Buraki gotowane w plasterkach 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 10605.54 Kj / 2294.89 Kcal; **Białko:** 90.25 g; **Tłuszcz:** 74.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.17 g; **Sód:** 1877.83 mg; **Węglowodany:** 325.74 g; **Cukier:** 10.28 g **Błonnik spożywczy:** 19.37 g;

Jadłospis na piątek 2026-07-10

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) - Twarożek bazyliowy 100.05g (7) - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g	Obiad - 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) - Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ziemniaki 250g Podwieczorek - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9277.24 KJ / 1966.03 Kcal; **Białko:** 88.96 g; **Tłuszcz:** 59.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.1 g; **Sód:** 1939.73 mg; **Węglowodany:** 272.55 g; **Cukier:** 16.26 g **Błonnik spożywczy:** 21.59 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 bazyliowy 100.05g (7) - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - 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) - Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ziemniaki 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11156.49 KJ / 2390.91 Kcal; **Białko:** 92.38 g; **Tłuszcz:** 78.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.02 g; **Sód:** 2344.91 mg; **Węglowodany:** 306.92 g; **Cukier:** 8.72 g **Błonnik spożywczy:** 47.09 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek bazyliowy 100.05g (7)
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane w plasterkach 100g

Obiad

- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)
- Cukinia gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Ziemniaki 250g

Podwieczorek

- Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9772.19 Kj / 2081.1 Kcal; **Białko:** 92.83 g; **Tłuszcz:** 62.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.79 g; **Sód:** 1476.83 mg; **Węglowodany:** 294.03 g; **Cukier:** 17.45 g **Błonnik spożywczy:** 17.66 g;

Jadłospis na sobota 2026-07-11

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) - Wędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6) - Papryka 90g - Roszonka 10g	Obiad - 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 250g - Śmietana 12% 50g (7) Podwieczorek - Jabłka 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser topiony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata 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 - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Wędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6) - Papryka 90g - Roszonka 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad - Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) - Gulasz drobiowy z warzywami 200g (1) (7) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pieczeniowy 100g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ogórek kiszony krojony 100g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser topiony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 12488.72 Kj / 2684.23 Kcal; **Białko:** 99.02 g; **Tłuszcz:** 94.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.75 g; **Sód:** 2713.25 mg; **Węglowodany:** 344.74 g; **Cukier:** 10.02 g **Błonnik spożywczy:** 53.83 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Roszponka 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jogurt naturalny 50g (7) • Pierogi ruskie gotowane 250g (1) (7) Podwieczorek • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g • Cytryny 10g • Pomidor 50g • Sałata 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 2026-07-12

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) - Galaretka drobiowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 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 - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Galaretka drobiowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek 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 • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Galaretką drobiowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) • Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębową drobiowa 60g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10148.82 Kj / 2182.11 Kcal; **Białko:** 87.68 g; **Tłuszcz:** 67.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.78 g; **Sód:** 1626.58 mg; **Węglowodany:** 315.4 g; **Cukier:** 12.04 g **Błonnik spożywczy:** 20.65 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-13

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) • Ser żółty 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad • Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) • Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Kalafior 120g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	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 • Sałata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10560.42 Kj / 2288.27 Kcal; **Białko:** 94.34 g; **Tłuszcz:** 82.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.57 g; **Sód:** 2400.45 mg; **Węglowodany:** 304.12 g; **Cukier:** 9.84 g **Błonnik spożywczy:** 23.46 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad • 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 colesław 120g (3) (10) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Kalafior 120g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11481.01 Kj / 2573.1 Kcal; **Białko:** 97.99 g; **Tłuszcz:** 90.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.23 g; **Sód:** 2932.02 mg; **Węglowodany:** 336.72 g; **Cukier:** 6.98 g **Błonnik spożywczy:** 50.05 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g (1) (7) • Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad • Zupa grysikowa 400g (1) (7) (9) • Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10524.33 Kj / 2302.74 Kcal; **Białko:** 86.17 g; **Tłuszcz:** 83.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.25 g; **Sód:** 1348.75 mg; **Węglowodany:** 313.89 g; **Cukier:** 7.6 g **Błonnik spożywczy:** 18.1 g;

Jadłospis na wtorek 2026-07-14

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) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka pieczone 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka meksykańska 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10797.81 Kj / 2311.99 Kcal; **Białko:** 106.39 g; **Tłuszcz:** 85.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.05 g; **Sód:** 1736.3 mg; **Węglowodany:** 289.2 g; **Cukier:** 16.91 g **Błonnik spożywczy:** 23.35 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka pieczone 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty białej i czerwonej 120g • Surówka meksykańska 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z buraczków z cebulą 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11647.91 Kj / 2582.32 Kcal; **Białko:** 119.44 g; **Tłuszcz:** 95.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.49 g; **Sód:** 2219.8 mg; **Węglowodany:** 300.39 g; **Cukier:** 13.98 g **Błonnik spożywczy:** 48.19 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (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 koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10576.08 Kj / 2267.25 Kcal; **Białko:** 105.87 g; **Tłuszcz:** 76.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.95 g; **Sód:** 1952.03 mg; **Węglowodany:** 297.67 g; **Cukier:** 14.42 g **Błonnik spożywczy:** 22.37 g;

Jadłospis na środa 2026-07-15

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) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Wafelek przekładany kremem kakaowym 26g (1) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10618.23 Kj / 2315.14 Kcal; **Białko:** 86.99 g; **Tłuszcz:** 83.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.47 g; **Sód:** 2244.19 mg; **Węglowodany:** 299.76 g; **Cukier:** 9.95 g **Błonnik spożywczy:** 25.04 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 - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Kasza gryczana gotowana 250g - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ogórki konserwowe 120g (10) Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11626.24 Kj / 2525.61 Kcal; **Białko:** 98.11 g; **Tłuszcz:** 101.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.71 g; **Sód:** 3068.04 mg; **Węglowodany:** 302.38 g; **Cukier:** 7.17 g **Błonnik spożywczy:** 46.78 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt SKYR waniliowy 150g 150g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1) • Banany 120g	Obiad • 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 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 • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) (9) • Sałata zielona 10g • Buraki gotowane tarte 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11118.56 Kj / 2434.33 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 70.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.13 g; **Sód:** 1751.76 mg; **Węglowodany:** 357.84 g; **Cukier:** 29.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 g;

Jadłospis na czwartek 2026-07-16

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

Wartości odżywcze

Energia: 10547.78 Kj / 2263.87 Kcal; **Białko:** 97.31 g; **Tłuszcz:** 78.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.02 g; **Sód:** 1492.81 mg; **Węglowodany:** 301.21 g; **Cukier:** 31.34 g **Błonnik spożywczy:** 20.89 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 40g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Rukola 10g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11265.24 Kj / 2398.14 Kcal; **Białko:** 103.97 g; **Tłuszcz:** 91.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.82 g; **Sód:** 2789.22 mg; **Węglowodany:** 276.31 g; **Cukier:** 12.12 g **Błonnik spożywczy:** 44.15 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 11490.43 Kj / 2496.41 Kcal; **Białko:** 93.59 g; **Tłuszcz:** 88.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.45 g; **Sód:** 1620 mg; **Węglowodany:** 340.01 g; **Cukier:** 31.32 g **Błonnik spożywczy:** 20.51 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