Jadłospis na czwartek 2026-11-19

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane w plasterkach 100g

Obiad
- Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g
- Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka colesław 120g (3) (10) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: drożdżówka 50g 50g (1) (3) (7)

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 40g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)

Obiad
- Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g
- Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka colesław 120g (3) (10) (7)
- Surówka porowa 100g (3) (10)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt SKYR naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (6) (10)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane w plasterkach 100g

Obiad
- Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)
- Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: drożdżówka 50g 50g (1) (3) (7)

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na piątek 2026-11-20

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna z brokułem 70g (7) (3)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (6) (10) (3)
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7)
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: baton zbożowy z żurawiną 40g (1) (6) (7)

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Pasta jajeczna z brokułem 70g (7) (3)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g

Obiad
- Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (6) (10) (3)
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7)
- Surówka colesław 120g (3) (10) (7)
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem kiszonym 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt SKYR waniliowy 150g 150g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1)
- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

Obiad
- Zupa pomidorowa z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7)
- Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Koktajl z jogurtem naturalnym, truskawkami i bananem 200g (7)

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na sobota 2026-11-21

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- 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

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane w plasterkach 100g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (7)

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- 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% 10g (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: 10687.22 Kj / 2401.97 Kcal; **Białko**: 103.46 g; **Tłuszcz**: 77.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.67 g; **Sód**: 2386.53 mg; **Węglowodany**: 312.6 g; **Cukier**: 11.33 g **Błonnik spożywczy**: 50.53 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- 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
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: jogurt owocowy 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9273.26 Kj / 2065.12 Kcal; **Białko**: 91.81 g; **Tłuszcz**: 53.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.76 g; **Sód**: 1835.28 mg; **Węglowodany**: 310.3 g; **Cukier**: 8.83 g **Błonnik spożywczy**: 16.15 g;

Jadłospis na niedziela 2026-11-22

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 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

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: gruszka 100g 100g

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

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 kiszonej 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% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (6)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- 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

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: gruszka pieczona (połówka) 100g 100g

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na poniedziałek 2026-11-23

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek bazyliowy 100g (7)
- 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

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

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek bazyliowy 100g (7)
- 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% 10g (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: 10564.02 Kj / 2366.19 Kcal; **Białko**: 97.6 g; **Tłuszcz**: 59.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.3 g; **Sód**: 1869.16 mg; **Węglowodany**: 335.66 g; **Cukier**: 7.69 g **Błonnik spożywczy**: 48.35 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek bazyliowy 100g (7)
- 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

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2026-11-24

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Papryka 90g
- Ryba po grecku (mintaj) 100g (1) (4) (9)

Obiad
- Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 120g
- Ryż biały gotowany 250g
- Sos musztardowo-miodowy 100g (10) (1)
- Surówka porowa 120g (3) (10)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 250g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10221.99 Kj / 2282.87 Kcal; **Białko**: 116.11 g; **Tłuszcz**: 66.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.5 g; **Sód**: 2204.19 mg; **Węglowodany**: 312.2 g; **Cukier**: 11.12 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% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Ryba po grecku (mintaj) 100g (1) (4) (9)

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Mix sałat zielonych, pomidor, ogórek, sos sałatkowy 120g (10)

Obiad
- Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 120g
- Ryż brązowy gotowany 250g
- Sos musztardowy 100g (7) (10) (1)
- Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 120g
- Surówka porowa 120g (3) (10)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11461.56 Kj / 2554.97 Kcal; **Białko**: 109.67 g; **Tłuszcz**: 86.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 27.3 g; **Sód**: 2409.17 mg; **Węglowodany**: 327.59 g; **Cukier**: 15.27 g **Błonnik spożywczy**: 52.75 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski 200g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałatka z roszponką, pomidorem bez tłuszczu 100g

Obiad
- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany 120g
- Ryż biały gotowany 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 250g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10361.68 Kj / 2320.23 Kcal; **Białko**: 125.07 g; **Tłuszcz**: 64.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.94 g; **Sód**: 1464.9 mg; **Węglowodany**: 318.04 g; **Cukier**: 9.93 g **Błonnik spożywczy**: 17.01 g;

Jadłospis na środa 2026-11-25

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek waniliowy 100g (7)
- Banany 120g
- Sałata zielona 10g

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 200g (1) (6) (9) (10)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g (7)
- Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 90g (9) (10) (3) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9140.99 Kj / 1988.52 Kcal; **Białko**: 78.22 g; **Tłuszcz**: 52.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.49 g; **Sód**: 1222.2 mg; **Węglowodany**: 313.81 g; **Cukier**: 35.67 g **Błonnik spożywczy**: 30.97 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru (saszetka) 250g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Fasolka po bretońsku 200g (1) (6) (9) (10)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sałata zielona z jogurtem i koprem 120g (7)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (3) (6) (7) (9) (10)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10666.24 Kj / 2367.12 Kcal; **Białko**: 102.93 g; **Tłuszcz**: 75.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.04 g; **Sód**: 1772.14 mg; **Węglowodany**: 309.04 g; **Cukier**: 9.33 g **Błonnik spożywczy**: 50.91 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek waniliowy 100g (7)
- Banany 100g
- Sałata zielona 10g

Obiad
- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Cukinia gotowana na parze z ziołami 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
- Posiłek nocny: Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9808.23 Kj / 2168.84 Kcal; **Białko**: 82.79 g; **Tłuszcz**: 73.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 24.5 g; **Sód**: 1345.05 mg; **Węglowodany**: 299.19 g; **Cukier**: 32.85 g **Błonnik spożywczy**: 19.05 g;

Jadłospis na czwartek 2026-11-26

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i cynamonem 300g
- Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowy 200g

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka meksykańska 100g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt SKYR naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 100g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami bez mleka z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i cynamonem 300g
- Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7)
- Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowy 200g

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na piątek 2026-11-27

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna na jogurcie 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

Obiad
- Zupa żurek z ziemniakami 400g (1) (6) (9) (10) (7)
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos cytrynowy 100g (1) (7)
- Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200g

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta jajeczna na jogurcie 70g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)
- Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g

Obiad
- Zupa żurek z ziemniakami 400g (1) (6) (9) (10) (7)
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos cytrynowy 100g (1) (7)
- Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Kefir naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z ciecierzycy 100g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i ogórkiem zielonym 120g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11013.09 Kj / 2450.58 Kcal; **Białko**: 87.42 g; **Tłuszcz**: 75.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.22 g; **Sód**: 1851.33 mg; **Węglowodany**: 335.29 g; **Cukier**: 14.25 g **Błonnik spożywczy**: 51.75 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser twarogowy mielony 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Obiad
- Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos cytrynowy 100g (1) (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Buraki 90g
- Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9819.56 Kj / 2155.91 Kcal; **Białko**: 84.94 g; **Tłuszcz**: 62.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.29 g; **Sód**: 1437.65 mg; **Węglowodany**: 320.23 g; **Cukier**: 17.46 g **Błonnik spożywczy**: 18.33 g;

Jadłospis na sobota 2026-11-28

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

Obiad
- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
- Posiłek nocny: herbatniki 40g 40g (1)

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g

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 colesław 100g (3) (10) (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (3)
- Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 11298.63 Kj / 2543.85 Kcal; **Białko**: 91.38 g; **Tłuszcz**: 105.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.53 g; **Sód**: 2913.9 mg; **Węglowodany**: 298.65 g; **Cukier**: 9 g **Błonnik spożywczy**: 48.99 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt owocowy 100g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1)
- Banany 100g

Obiad
- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Kolacja
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g
- Posiłek nocny: herbatniki 40g 40g (1)

Wartości odżywcze

Energia: 10795.71 Kj / 2419.15 Kcal; **Białko**: 78.01 g; **Tłuszcz**: 66.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.12 g; **Sód**: 1545.14 mg; **Węglowodany**: 387.41 g; **Cukier**: 28.52 g **Błonnik spożywczy**: 23.44 g;

Jadłospis na niedziela 2026-11-29

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 40g
- Papryka 50g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

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

Wartości odżywcze

Energia: 9382.5 Kj / 2063.97 Kcal; **Białko**: 93.23 g; **Tłuszcz**: 64.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.43 g; **Sód**: 1806.68 mg; **Węglowodany**: 285.82 g; **Cukier**: 19.89 g **Błonnik spożywczy**: 20.19 g;

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

Śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Rzodkiewki 40g
- Papryka 50g
- Cytryny 10g

II śniadanie
- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 100g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka meksykańska 100g
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek
- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja
- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Ogórek zielony świeży 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (6) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 10177.32 Kj / 2266.82 Kcal; **Białko**: 89.98 g; **Tłuszcz**: 78.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.44 g; **Sód**: 2114.41 mg; **Węglowodany**: 292.24 g; **Cukier**: 8.41 g **Błonnik spożywczy**: 43.55 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

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

Wartości odżywcze

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

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca 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 SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne