

Jadłospis na czwartek 2026-06-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gRzodkiewki 40gOgórek zielony świeży 50gKiełbasa na gorąco 100g (6) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gMizeria z jogurtem 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gMiód naturalny 25gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gGruszka pieczone (połówki) 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10904.78 Kj / 2349.87 Kcal; **Białko:** 95.31 g; **Tłuszcz:** 88.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.8 g; **Sód:** 2191.81 mg; **Węglowodany:** 302.31 g; **Cukier:** 31.34 g **Błonnik spożywczy:** 20.79 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gParówka drobiowa 100g (1) (6)Salata zielona 10gRzodkiewki 40gOgórek zielony świeży 50g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gMizeria z jogurtem 120g (7)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gOgórek kiszony krojony 90gRukola 10gPosiłek 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 <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Parówka drobiowa 100g (1) (6)Sałatka z rozszonką, pomidorem 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Marchew gotowana na parze 100g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gMiód naturalny 25gTwarożek z maślanką 100g (7)Cytryny 10gGruszka 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;

Jadłospis na piątek 2026-06-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400g (9) (1) (3) (10)Makaron z twarogiem 370g (7) (1)Kompot owocowy bez cukru 250gJabłka prażone 120g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10700.92 KJ / 2325.34 Kcal; **Białko:** 79.29 g; **Tłuszcz:** 77.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.11 g; **Sód:** 2507.07 mg; **Węglowodany:** 331.82 g; **Cukier:** 20.33 g **Błonnik spożywczy:** 17.5 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gPasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z rozszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400g (9) (1) (3) (10)Makaron razowy z warzywami i ciecierzycą 370g (1) (9)Surówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gPosiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12110.81 KJ / 2638.79 Kcal; **Białko:** 83.91 g; **Tłuszcz:** 104.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.89 g; **Sód:** 2947.34 mg; **Węglowodany:** 323.36 g; **Cukier:** 8.88 g **Błonnik spożywczy:** 46.06 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)Makaron z twarogiem 370g (7) (1)Kompot owocowy bez cukru 250gJabłka prażone 120g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11413.27 KJ / 2498.2 Kcal; **Białko:** 84.71 g; **Tłuszcz:** 83.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.95 g; **Sód:** 1240.06 mg; **Węglowodany:** 356.62 g; **Cukier:** 22.47 g **Błonnik spożywczy:** 15.34 g;

Jadłospis na sobota 2026-06-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Sałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Ryż biały gotowany 250gBukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9332.41 KJ / 1995.65 Kcal; **Białko:** 99.27 g; **Tłuszcz:** 55.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.15 g; **Sód:** 1398.06 mg; **Węglowodany:** 286.81 g; **Cukier:** 8.35 g **Błonnik spożywczy:** 19.37 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gPasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Sałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Ryż brązowy gotowany 250gSurówka meksykańska 120gBukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11312.97 KJ / 2430.64 Kcal; **Białko:** 103.8 g; **Tłuszcz:** 82.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.24 g; **Sód:** 1958.93 mg; **Węglowodany:** 308.03 g; **Cukier:** 7.73 g **Błonnik spożywczy:** 50.55 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)Sałata zielona 10gCukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz drobiowy 200g (1)Ryż biały gotowany 250gBukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9834.99 KJ / 2124.7 Kcal; **Białko:** 95.41 g; **Tłuszcz:** 60.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 1830.11 mg; **Węglowodany:** 309.7 g; **Cukier:** 8.26 g **Błonnik spożywczy:** 17.14 g;

Jadłospis na niedziela 2026-06-07

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gSalatka jarzynowa z wędliną 150g (10) (3) (6) (7) (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSalata zielona z maślanką 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet z pieca wieprzowy 60gSalata zielona 10gCytryny 10gPapryka czerwona świeża 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9913.8 Kj / 2120.94 Kcal; **Białko:** 81.72 g; **Tłuszcz:** 71.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.09 g; **Sód:** 1467.78 mg; **Węglowodany:** 288.84 g; **Cukier:** 14.98 g **Błonnik spożywczy:** 25.52 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gSalata zielona 10gSalatka jarzynowa z wędliną 150g (10) (3) (6) (7) (9) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z rozszonką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g (1)Ziemniaki gotowane 250gSalata zielona z maślanką 120g (7)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet z pieca wieprzowy 60gSalata zielona 10gCytryny 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11310.8 Kj / 2411.19 Kcal; **Białko:** 109.86 g; **Tłuszcz:** 90.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.47 g; **Sód:** 1993.66 mg; **Węglowodany:** 278.53 g; **Cukier:** 14.14 g **Błonnik spożywczy:** 41.83 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gSalatka jarzynowa z wędliną - dieta 150g (6) (7) (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g (1)Ziemniaki gotowane 250gSalata zielona z maślanką 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet drobiowy 60g (1) (6)Salata zielona 10gCytryny 10gBuraki 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10411.18 Kj / 2240.11 Kcal; **Białko:** 96.44 g; **Tłuszcz:** 72.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.89 g; **Sód:** 1840.79 mg; **Węglowodany:** 307.07 g; **Cukier:** 13.97 g **Błonnik spożywczy:** 15.76 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-06-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10827.08 Kj / 2355.65 Kcal; **Białko:** 87.03 g; **Tłuszcz:** 77.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.25 g; **Sód:** 2553.86 mg; **Węglowodany:** 320.5 g; **Cukier:** 20.39 g **Błonnik spożywczy:** 25.34 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">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 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11711.17 Kj / 2526.13 Kcal; **Białko:** 94.4 g; **Tłuszcz:** 83.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.48 g; **Sód:** 3084.8 mg; **Węglowodany:** 325.02 g; **Cukier:** 7.75 g **Błonnik spożywczy:** 47.87 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gBukiet warzyw gotowanych na parze 100g (1)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11103.25 Kj / 2421.29 Kcal; **Białko:** 87.22 g; **Tłuszcz:** 83.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.23 g; **Sód:** 1822.34 mg; **Węglowodany:** 338.09 g; **Cukier:** 27.04 g **Błonnik spożywczy:** 23.81 g;

Jadłospis na wtorek 2026-06-09

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1)Fasolka po bretońsku 250g (1)Ziemniaki gotowane 250gSałata z sosem jogurtowo-koperkowym 100g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gRyba po grecku 100g (4) (9) (1)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10184.67 Kj / 2173.42 Kcal; **Białko:** 91.74 g; **Tłuszcz:** 70.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.34 g; **Sód:** 1327.62 mg; **Węglowodany:** 306.03 g; **Cukier:** 12.72 g **Błonnik spożywczy:** 29.18 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1)Fasolka po bretońsku 250g (1)Ziemniaki gotowane 200gSałata z sosem jogurtowo-koperkowym 100g (7)Surówka koperkowa z kapustą 100g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gRyba po grecku 100g (4) (9) (1)Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11357.68 Kj / 2421.04 Kcal; **Białko:** 89.68 g; **Tłuszcz:** 85.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.18 g; **Sód:** 1808.11 mg; **Węglowodany:** 319.19 g; **Cukier:** 9.21 g **Błonnik spożywczy:** 54.73 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Roszonka 10gSałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 350g (9) (1)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)Ziemniaki gotowane 250gBukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasztet drobiowy 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9619.9 Kj / 2051.75 Kcal; **Białko:** 76.82 g; **Tłuszcz:** 66.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.58 g; **Sód:** 1767.32 mg; **Węglowodany:** 295.31 g; **Cukier:** 10.84 g **Błonnik spożywczy:** 17.19 g;

Jadłospis na środa 2026-06-10

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek waniliowy 100g (7)Banany 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)Ryż biały gotowany 250gSurówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9759.06 Kj / 2103.42 Kcal; **Białko:** 73.44 g; **Tłuszcz:** 64.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.56 g; **Sód:** 1207.41 mg; **Węglowodany:** 312.84 g; **Cukier:** 32.48 g **Błonnik spożywczy:** 24.42 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1)Ryż brązowy gotowany 200gSurówka porowa 100g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10973.9 Kj / 2353.68 Kcal; **Białko:** 91.92 g; **Tłuszcz:** 81.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.45 g; **Sód:** 1703.49 mg; **Węglowodany:** 298.9 g; **Cukier:** 5.87 g **Błonnik spożywczy:** 50.09 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek waniliowy 100g (7)Banany 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9)Ryż biały gotowany 250gSurówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9952.11 Kj / 2158.68 Kcal; **Białko:** 72.95 g; **Tłuszcz:** 61.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.25 g; **Sód:** 1343.85 mg; **Węglowodany:** 333.83 g; **Cukier:** 39.4 g **Błonnik spożywczy:** 20.14 g;

Jadłospis na czwartek 2026-06-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Filet z kurczaka gotowany w sosie pieczarkowym 180g (1) (7)Ziemniaki gotowane 250gSurówka koperkowa z kapustą 120g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9269.99 KJ / 1963.59 Kcal; **Białko:** 98.14 g; **Tłuszcz:** 62.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.57 g; **Sód:** 1920.27 mg; **Węglowodany:** 255.34 g; **Cukier:** 11.23 g **Błonnik spożywczy:** 22.61 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z rozszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Filet z kurczaka gotowany w sosie pieczarkowym 180g (1) (7)Ziemniaki gotowane 250gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Surówka koperkowa z kapustą 100g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11243.8 KJ / 2395.87 Kcal; **Białko:** 95.2 g; **Tłuszcz:** 86.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.16 g; **Sód:** 2528.97 mg; **Węglowodany:** 289.5 g; **Cukier:** 8.32 g **Błonnik spożywczy:** 47.16 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałata zielona 10gKopia: Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami 200g (3) (10) (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Gulasz drobiowy z warzywami duszony 200g (9) (1)Ziemniaki gotowane 250gCukinia gotowana na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10658.45 KJ / 2298.19 Kcal; **Białko:** 90.91 g; **Tłuszcz:** 74.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.59 g; **Sód:** 1897.39 mg; **Węglowodany:** 325.93 g; **Cukier:** 12.53 g **Błonnik spożywczy:** 19.55 g;

Jadłospis na piątek 2026-06-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z rzodkiewką 100g (7)Salata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)Sos truskawkowy 100gSurówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 100gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 11031.08 Kj / 2404.52 Kcal; Białko: 103.48 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.92 g; Sód: 1422.56 mg; Węglowodany: 337.93 g; Cukier: 39.53 g Błonnik spożywczy: 26.39 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z rzodkiewką 100g (7)Salata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)Salatka z rozszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3)Naleśniki z twarogiem żytnie 320g (7) (3) (1)Sos czosnkowy 50g (3) (10) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120gSurówka porowa 100g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta z ciecierzycy 100gCytryny 10gPomidor 90gSalata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 13853.07 Kj / 3059.83 Kcal; Białko: 121.98 g; Tłuszcz: 138.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.54 g; Sód: 1792.1 mg; Węglowodany: 320.8 g; Cukier: 8.56 g Błonnik spożywczy: 54.48 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z natką pietruszki 100g (7)Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7)Sos truskawkowy 120gSurówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gSalata zielona 10gBuraki 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 11235.37 Kj / 2457.72 Kcal; Białko: 99.47 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.53 g; Sód: 1398.4 mg; Węglowodany: 334.32 g; Cukier: 41.76 g Błonnik spożywczy: 15.01 g;		

Jadłospis na sobota 2026-06-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10601.68 Kj / 2296.92 Kcal; **Białko:** 83.39 g; **Tłuszcz:** 86.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.63 g; **Sód:** 2575.56 mg; **Węglowodany:** 304.83 g; **Cukier:** 11.42 g **Błonnik spożywczy:** 27.91 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad <ul style="list-style-type: none">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 120gSurówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12393.82 Kj / 2687.38 Kcal; **Białko:** 94.89 g; **Tłuszcz:** 115.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.29 g; **Sód:** 3184.84 mg; **Węglowodany:** 305.27 g; **Cukier:** 13.07 g **Błonnik spożywczy:** 50.59 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Jogurt owocowy 100g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1)Banany 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPaszтет drobiowy 60g (1) (6)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11029.18 Kj / 2405.8 Kcal; **Białko:** 75.08 g; **Tłuszcz:** 73.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.97 g; **Sód:** 1850.79 mg; **Węglowodany:** 370.52 g; **Cukier:** 28 g **Błonnik spożywczy:** 22.69 g;

Jadłospis na niedzielę 2026-06-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Galaretkę owocową 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10027.39 Kj / 2147.88 Kcal; **Białko:** 94.16 g; **Tłuszcz:** 72.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.12 g; **Sód:** 1810.44 mg; **Węglowodany:** 287.24 g; **Cukier:** 19.89 g **Błonnik spożywczy:** 19.75 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek ze szczypiorkiem 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 200gSurówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100gBuraczki duszone 120g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11342.71 Kj / 2426.11 Kcal; **Białko:** 98.2 g; **Tłuszcz:** 95.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.33 g; **Sód:** 2006.26 mg; **Węglowodany:** 286.43 g; **Cukier:** 7.34 g **Błonnik spożywczy:** 38.46 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek z koperkiem 100g (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gBuraczki duszone 120g (1)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Galaretkę owocową 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10845.04 Kj / 2350.1 Kcal; **Białko:** 91.3 g; **Tłuszcz:** 86.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.42 g; **Sód:** 1482.83 mg; **Węglowodany:** 309.75 g; **Cukier:** 21.04 g **Błonnik spożywczy:** 17.05 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne