

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-25

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton zbożowy z żurawiną i maliną 40g 40g (1) (6) (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11083.48 Kj / 2414.69 Kcal; **Białko:** 84.66 g; **Tłuszcz:** 91.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.85 g; **Sód:** 1805.06 mg; **Węglowodany:** 319.22 g; **Cukier:** 25.36 g **Błonnik spożywczy:** 23.38 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gPasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron razowy z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) (1)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Brokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 12428.04 Kj / 2698.41 Kcal; **Białko:** 86.79 g; **Tłuszcz:** 104.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.43 g; **Sód:** 2223.49 mg; **Węglowodany:** 337.34 g; **Cukier:** 7.31 g **Błonnik spożywczy:** 48.1 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gBuraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Biszkopty 50g (1) (3) (6)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałatka z roszponką, pomidorem 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11949.15 Kj / 2629.02 Kcal; **Białko:** 86.82 g; **Tłuszcz:** 101.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.98 g; **Sód:** 1377.35 mg; **Węglowodany:** 348.87 g; **Cukier:** 11.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.25 g;

Jadłospis na wtorek 2026-05-26

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)Ogórek kiszony krojony 90gSałata zielona 10gKrajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (2) (4) (14)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)Ziemniaki gotowane 250gFasolka szparagowa gotowana na parze 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 250gTwarożek waniliowy 100g (7)Banany 120gCytryny 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 <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gOgórek kiszony krojony 90gSałata zielona 10gKrajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (2) (4) (14) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)Ziemniaki gotowane 250gSurówka colesław 100g (3) (10) (7)Fasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 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 koperkiem 100g (7)Rzodkiewki 40gPomidor 50gSałata zielona 10gCytryny 10gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11772.21 Kj / 2511 Kcal; **Białko:** 105.14 g; **Tłuszcz:** 97.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.88 g; **Sód:** 3117.82 mg; **Węglowodany:** 291.67 g; **Cukier:** 11.85 g **Błonnik spożywczy:** 48.24 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)Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCukinia gotowana na parze 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)Ziemniaki gotowane 250gMarchew gotowana na parze z natką pietruszki 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)Herbata bez cukru 250gTwarożek waniliowy 100g (7)Cytryny 10gJabłko pieczone 1 szt. 120g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9429.59 Kj / 1993.6 Kcal; **Białko:** 71.96 g; **Tłuszcz:** 52.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.83 g; **Sód:** 1390.5 mg; **Węglowodany:** 317.8 g; **Cukier:** 37.04 g **Błonnik spożywczy:** 21.93 g;

Jadłospis na środa 2026-05-27

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20gSałata zielona 10gSałatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leniwe z cukrem i cynamonem 250g (1) (3) (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPółdewica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10406.04 Kj / 2241.01 Kcal; Białko: 83.01 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49.89 g; Sód: 1383.21 mg; Węglowodany: 310.1 g; Cukier: 25.36 g Błonnik spożywczy: 36.02 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 20gSałata zielona 10gSałatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Sałatka z rozszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kasza gryczana gotowana 250gSos drobiowo-jarzynowy 100g (9) (1)Surówka meksykańska 120gSurówka koperkowa z kapustą 100g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPółdewica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 13027.94 Kj / 2823.98 Kcal; Białko: 101.78 g; Tłuszcz: 95.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.96 g; Sód: 2503 mg; Węglowodany: 376.84 g; Cukier: 17.71 g Błonnik spożywczy: 59.71 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Półdewica drobiowa 20g (1) (6) (7)Sałata zielona 10gSałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leniwe z cukrem i cynamonem 250g (1) (3) (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Herbatniki 28g (1)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek wiejski naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10738.59 Kj / 2326.51 Kcal; Białko: 88.98 g; Tłuszcz: 72.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.98 g; Sód: 1648.5 mg; Węglowodany: 337.54 g; Cukier: 24.96 g Błonnik spożywczy: 17.46 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-05-28

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 10gSalatka makaronowa z kurczakiem i pomidorami 200g (1)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9)Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gMizeria z jogurtem 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10963.21 KJ / 2352.49 Kcal; **Białko:** 89.2 g; **Tłuszcz:** 73.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.34 g; **Sód:** 1375.92 mg; **Węglowodany:** 341.69 g; **Cukier:** 14.15 g **Błonnik spożywczy:** 23.57 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9)Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 120gMizeria z jogurtem 120g (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11603.13 KJ / 2469.64 Kcal; **Białko:** 101.35 g; **Tłuszcz:** 87.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.16 g; **Sód:** 2824.79 mg; **Węglowodany:** 307.11 g; **Cukier:** 14.32 g **Błonnik spożywczy:** 45.05 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 makaronowa z kurczakiem i pomidorami 200g (1)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z lanym ciastem z natką pietruszki 400g (9) (1) (3)Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gKompot owocowy bez cukru 250gBuraki gotowane tarte 120g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPaszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)Cytryny 10gSalata zielona 10gSalatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11914.17 KJ / 2603.12 Kcal; **Białko:** 83.43 g; **Tłuszcz:** 92.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.29 g; **Sód:** 1743.14 mg; **Węglowodany:** 368.2 g; **Cukier:** 10.75 g **Błonnik spożywczy:** 20.42 g;

Jadłospis na piątek 2026-05-29

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek bazyliowy 100.05g (7)Ogórek zielony świeży 90gSalata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Ryż biały z musem jogurtowo-truskawkowym 300g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9631.28 KJ / 2077.56 Kcal; Białko: 76.41 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.51 g; Sód: 1878.1 mg; Węglowodany: 302.08 g; Cukier: 41.51 g Błonnik spożywczy: 19.16 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gTwarożek bazyliowy 100.05g (7)Ogórek zielony świeży 90gSalata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Ryż brązowy gotowany z warzywami po chińsku i fasolą czerwoną 400gSurówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10965.59 KJ / 2372.58 Kcal; Białko: 81.77 g; Tłuszcz: 90.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.32 g; Sód: 2221.17 mg; Węglowodany: 300.12 g; Cukier: 6.03 g Błonnik spożywczy: 50.41 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek bazyliowy 100.05g (7)Salata zielona 10gBuraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Ryż biały z musem jogurtowo-truskawkowym 300g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10599.06 KJ / 2305.4 Kcal; Białko: 80.36 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.19 g; Sód: 1411.81 mg; Węglowodany: 334.34 g; Cukier: 42.7 g Błonnik spożywczy: 18.3 g;		

Jadłospis na sobota 2026-05-30

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6)Papryka 90gRoszonka 10g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250gŚmietana 12% 50g (7) <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 100g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10822.53 Kj / 2356.23 Kcal; **Białko:** 81.33 g; **Tłuszcz:** 88.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.59 g; **Sód:** 1209.37 mg; **Węglowodany:** 304.97 g; **Cukier:** 16.51 g **Błonnik spożywczy:** 24.04 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gWędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6)Papryka 90gRoszonka 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z ciecierzycą i warzywami 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pieczeniowy 100g (1)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250gOgórek kiszony krojony 100g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 100g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 12703.29 Kj / 2737.28 Kcal; **Białko:** 99.92 g; **Tłuszcz:** 98.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.05 g; **Sód:** 2713.81 mg; **Węglowodany:** 347.74 g; **Cukier:** 8.11 g **Błonnik spożywczy:** 51.47 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Południca drobiowa 60g (1) (6) (7)Roszonka 10gPomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250gJogurt naturalny 50g (7)Pierogi ruskie gotowane 250g (1) (7) <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek homogenizowany naturalny 150g (7)Herbata bez cukru 250gDżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25gCytryny 10gPomidor 50gSałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10065.11 Kj / 2181.98 Kcal; **Białko:** 75.91 g; **Tłuszcz:** 67.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.6 g; **Sód:** 1735.03 mg; **Węglowodany:** 321.96 g; **Cukier:** 25.17 g **Błonnik spożywczy:** 18.29 g;

Jadłospis na niedziela 2026-05-31

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Galaretka drobiowa 100g (9)Salata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka colesław 120g (3) (10) (7)Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSalata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9669.08 Kj / 2061.24 Kcal; **Białko:** 92.22 g; **Tłuszcz:** 70.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.09 g; **Sód:** 1531.45 mg; **Węglowodany:** 273.22 g; **Cukier:** 12.81 g **Błonnik spożywczy:** 22.15 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gGalaretka drobiowa 100g (9)Salata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka colesław 100g (3) (10) (7)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSalata zielona 10gCytryny 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11610.65 Kj / 2490.67 Kcal; **Białko:** 91.1 g; **Tłuszcz:** 100.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.6 g; **Sód:** 1991.77 mg; **Węglowodany:** 293.72 g; **Cukier:** 9.76 g **Błonnik spożywczy:** 46.62 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Galaretka drobiowa 100g (9)Salata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pomidorowy 100g (7) (1)Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gBukiet 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 2026-06-01

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1)Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)Fasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 10623.26 Kj / 2302.64 Kcal; Białko: 94.85 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.6 g; Sód: 2405.67 mg; Węglowodany: 307.49 g; Cukier: 9.84 g Błonnik spożywczy: 24.08 g;		

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gSałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1)Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)Makaron razowy gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)Surówka meksykańska 120gFasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 11483.23 Kj / 2573.64 Kcal; Białko: 98.3 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.62 g; Sód: 2929.03 mg; Węglowodany: 343.67 g; Cukier: 8.7 g Błonnik spożywczy: 51.03 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkiec)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g (1) (7)Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 400g (1) (7) (9)Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)Cukinia gotowana na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Bułka wrocławska 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10457.64 Kj / 2287.36 Kcal; Białko: 85.76 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.21 g; Sód: 1303.56 mg; Węglowodany: 309.88 g; Cukier: 7.6 g Błonnik spożywczy: 16.1 g;		

Jadłospis na wtorek 2026-06-02

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Pomidor 90gSalata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek fromage 80g 80g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gSalatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10695.21 KJ / 2288.49 Kcal; **Białko:** 105.56 g; **Tłuszcz:** 85.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.04 g; **Sód:** 1948.23 mg; **Węglowodany:** 283.88 g; **Cukier:** 18.11 g **Błonnik spożywczy:** 22.58 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Salata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gSurówka z kapusty białej i czerwonej 120gKompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Serek fromage 80g 80g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gSalatka z buraczków z cebulą 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na środa 2026-06-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Salata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gRyba po grecku 100g (4) (9) (1)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1)Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)Kompot owocowy bez cukru 250gOgórki konserwowe 120g (10) Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Wafelek przekładany kremem kakaowym 26g (1) (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10385.88 Kj / 2260.26 Kcal; **Białko:** 84.96 g; **Tłuszcz:** 79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.71 g; **Sód:** 2638.25 mg; **Węglowodany:** 296.08 g; **Cukier:** 9.27 g **Błonnik spożywczy:** 22.14 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gSalata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gRyba po grecku 100g (4) (9) (1) II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1)Kasza gryczana gotowana 250gSurówka colesław 100g (3) (10) (7)Kompot owocowy bez cukru 250gOgórki konserwowe 120g (10) Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10486.91 Kj / 2288.37 Kcal; **Białko:** 86.88 g; **Tłuszcz:** 94.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.04 g; **Sód:** 2791.85 mg; **Węglowodany:** 274.01 g; **Cukier:** 6.15 g **Błonnik spożywczy:** 41.51 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 11303.56 Kj / 2479.33 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 75.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.5 g; **Sód:** 1751.76 mg; **Węglowodany:** 357.84 g; **Cukier:** 29.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 g;

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