

Jadłospis na czwartek 2026-03-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Sałata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g - Kiełbasa na gorąco 100g (6) (10)	Obiad - Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłka 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9051 Kj / 2159.52 Kcal; **Białko:** 80.51 g; **Tłuszcz:** 68.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.15 g; **Sód:** 2443.55 mg; **Węglowodany:** 297.79 g; **Cukier:** 15.9 g **Błonnik spożywczy:** 23.59 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Sałata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Sałatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad - Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty czerwonej 100g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) - Cytryny 10g - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10891.14 Kj / 2625.93 Kcal; **Białko:** 93.06 g; **Tłuszcz:** 104.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.45 g; **Sód:** 2698.42 mg; **Węglowodany:** 319.24 g; **Cukier:** 5.19 g **Błonnik spożywczy:** 49.12 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8834.84 Kj / 2114.14 Kcal; **Białko:** 81.68 g; **Tłuszcz:** 63.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.73 g; **Sód:** 1389.44 mg; **Węglowodany:** 308.44 g; **Cukier:** 19.33 g **Błonnik spożywczy:** 20.79 g;

Jadłospis na piątek 2026-03-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8598.51 Kj / 2059.24 Kcal; **Białko:** 89.91 g; **Tłuszcz:** 73.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.89 g; **Sód:** 2340.4 mg; **Węglowodany:** 265.36 g; **Cukier:** 20.03 g **Błonnik spożywczy:** 14.86 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 120g	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1) • Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3) (10) • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10115.86 Kj / 2436.13 Kcal; **Białko:** 93.62 g; **Tłuszcz:** 90.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.5 g; **Sód:** 3461.04 mg; **Węglowodany:** 300.24 g; **Cukier:** 14.65 g **Błonnik spożywczy:** 49.77 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek homogenizowany naturalny 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (1) (3) (7) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9413.53 Kj / 2255.45 Kcal; **Białko:** 88.57 g; **Tłuszcz:** 75.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.84 g; **Sód:** 1292.6 mg; **Węglowodany:** 312.8 g; **Cukier:** 29.53 g **Błonnik spożywczy:** 12.62 g;

Jadłospis na sobota 2026-03-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • 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) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Ogórki konserwowe 120g (10) Podwieczorek • Banany 120g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8949.52 Kj / 2132.26 Kcal; **Białko:** 95.71 g; **Tłuszcz:** 54.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.71 g; **Sód:** 1815.58 mg; **Węglowodany:** 306.21 g; **Cukier:** 23.55 g **Błonnik spożywczy:** 21.38 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza gryczana gotowana 250g • Surówka colesław 120g (3) (10) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Ogórki konserwowe 100g (10) Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10414.85 Kj / 2487.64 Kcal; **Białko:** 106.14 g; **Tłuszcz:** 89.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.42 g; **Sód:** 2213.76 mg; **Węglowodany:** 312.79 g; **Cukier:** 4.55 g **Błonnik spożywczy:** 45.58 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Podwieczorek

- Banany 120g

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9567.46 Kj / 2289.45 Kcal; **Białko:** 98.88 g; **Tłuszcz:** 59.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.08 g; **Sód:** 1426.84 mg; **Węglowodany:** 330.03 g; **Cukier:** 23.46 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 g;

Jadłospis na niedziela 2026-03-15

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Papryka 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 130g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8367.26 Kj / 2128.73 Kcal; **Białko:** 99.48 g; **Tłuszcz:** 70.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.7 g; **Sód:** 1425.78 mg; **Węglowodany:** 282.57 g; **Cukier:** 6.93 g **Błonnik spożywczy:** 21.06 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Papryka czerwona świeża 90g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9559.29 Kj / 2302.48 Kcal; **Białko:** 95.5 g; **Tłuszcz:** 80.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.95 g; **Sód:** 2082.37 mg; **Węglowodany:** 292.76 g; **Cukier:** 7.27 g **Błonnik spożywczy:** 43.63 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8742.43 Kj / 2097.71 Kcal; **Białko:** 95.56 g; **Tłuszcz:** 63.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.57 g; **Sód:** 1517.09 mg; **Węglowodany:** 292.58 g; **Cukier:** 7.12 g **Błonnik spożywczy:** 17.02 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-16

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta z ciecierzycy 100g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) - Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Gruszki 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9629.59 Kj / 2315.56 Kcal; **Białko:** 81.56 g; **Tłuszcz:** 69.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 2066.46 mg; **Węglowodany:** 334.94 g; **Cukier:** 6.97 g **Błonnik spożywczy:** 28.78 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta z ciecierzycy 100g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) - Makaron razowy z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10650 Kj / 2562.17 Kcal; **Białko:** 90.21 g; **Tłuszcz:** 81.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.41 g; **Sód:** 2607.11 mg; **Węglowodany:** 347.62 g; **Cukier:** 4.03 g **Błonnik spożywczy:** 52.08 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9701.52 Kj / 2333.62 Kcal; **Białko:** 85.56 g; **Tłuszcz:** 80.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.73 g; **Sód:** 1780.24 mg; **Węglowodany:** 321.14 g; **Cukier:** 22.62 g **Błonnik spożywczy:** 20.92 g;

Jadłospis na wtorek 2026-03-17

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami prażonymi 300g - Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9404.83 Kj / 2258.69 Kcal; **Białko:** 74.62 g; **Tłuszcz:** 83.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.6 g; **Sód:** 1358.4 mg; **Węglowodany:** 311.4 g; **Cukier:** 21.37 g **Błonnik spożywczy:** 19.21 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, rzodkiewką i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa kalafiorowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Ryż brązowy gotowany z warzywami i soczewicą 370g (9) - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11747.14 Kj / 2831.03 Kcal; **Białko:** 78.67 g; **Tłuszcz:** 107.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.81 g; **Sód:** 1902.94 mg; **Węglowodany:** 384.33 g; **Cukier:** 8.59 g **Błonnik spożywczy:** 49.97 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Obiad

- Zupa grysikowa bez soli 400g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami prażonymi 300g
- Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9613.46 Kj / 2317.95 Kcal; **Białko:** 75.91 g; **Tłuszcz:** 86.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.93 g; **Sód:** 1271.92 mg; **Węglowodany:** 314.72 g; **Cukier:** 14.96 g **Błonnik spożywczy:** 11.15 g;

Jadłospis na środa 2026-03-18

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Filety śledziowe marynowane z cebulą 100g (4) - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pieczone gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 200g - Ziemniaki gotowane 200g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka porowa 120g (3) (10) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Banany 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Sałata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10614.11 Kj / 2547.59 Kcal; **Białko:** 96.51 g; **Tłuszcz:** 101.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.08 g; **Sód:** 1901.41 mg; **Węglowodany:** 312.06 g; **Cukier:** 24.53 g **Błonnik spożywczy:** 27.63 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Filety śledziowe marynowane z cebulą 100g (4) - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pieczone gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 200g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120g - Surówka porowa 100g (3) (10) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Sałata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11326.53 Kj / 2737.62 Kcal; **Białko:** 102.03 g; **Tłuszcz:** 127.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.12 g; **Sód:** 2439.37 mg; **Węglowodany:** 279.22 g; **Cukier:** 5.11 g **Błonnik spożywczy:** 48.28 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 60g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Banany 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Buraki gotowane tarte 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9476.21 KJ / 2274.1 Kcal; Białko: 96.14 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.81 g; Sód: 1466.55 mg; Węglowodany: 330.09 g; Cukier: 24.43 g Błonnik spożywczy: 21.62 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-03-19

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% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Makaron gotowany świderki 200g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8965.07 KJ / 2147.54 Kcal; **Białko:** 84.24 g; **Tłuszcz:** 58.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.94 g; **Sód:** 1878.14 mg; **Węglowodany:** 312.93 g; **Cukier:** 13.95 g **Błonnik spożywczy:** 22.26 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10595.1 KJ / 2545.81 Kcal; **Białko:** 87.43 g; **Tłuszcz:** 92.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.69 g; **Sód:** 2773.44 mg; **Węglowodany:** 326.5 g; **Cukier:** 14.04 g **Błonnik spożywczy:** 46.07 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Makaron gotowany świderki 200g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9415.5 Kj / 2255.63 Kcal; **Białko:** 88.57 g; **Tłuszcz:** 71.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.25 g; **Sód:** 1838.76 mg; **Węglowodany:** 318.94 g; **Cukier:** 14.76 g **Błonnik spożywczy:** 19.36 g;

Jadłospis na piątek 2026-03-20

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% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z rzodkiewką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g	Obiad • Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jabłka 120g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9077.47 Kj / 2179.87 Kcal; **Białko:** 100.47 g; **Tłuszcz:** 78.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.39 g; **Sód:** 1502.95 mg; **Węglowodany:** 270.58 g; **Cukier:** 17.21 g **Błonnik spożywczy:** 22.15 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z rzodkiewką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad • Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • Surówka colesław 100g (3) (10) (7) • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1) (7) (3)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10158.51 Kj / 2442.79 Kcal; **Białko:** 99.89 g; **Tłuszcz:** 100.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.02 g; **Sód:** 1747.2 mg; **Węglowodany:** 273.44 g; **Cukier:** 6.22 g **Błonnik spożywczy:** 39.85 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z natką pietruszki 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa zacierkowa 400g (1) (3) (9) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9016.83 Kj / 2162.83 Kcal; **Białko:** 95.38 g; **Tłuszcz:** 67.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.68 g; **Sód:** 1448.96 mg; **Węglowodany:** 295.11 g; **Cukier:** 17.81 g **Błonnik spożywczy:** 18.56 g;

Jadłospis na sobota 2026-03-21

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% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa kartoflanka z tymiankiem i koperkiem 400g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 320g (1) (9) - Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Salata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9507.2 Kj / 2273.73 Kcal; **Białko:** 88.55 g; **Tłuszcz:** 80.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.35 g; **Sód:** 2524.38 mg; **Węglowodany:** 289.73 g; **Cukier:** 9.42 g **Błonnik spożywczy:** 25.95 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad - Zupa kartoflanka z tymiankiem i koperkiem 400g (9) (1) (7) - Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 320g (9) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g - Surówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10631.65 Kj / 2563.54 Kcal; **Białko:** 88.37 g; **Tłuszcz:** 106.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.36 g; **Sód:** 3145.9 mg; **Węglowodany:** 298.35 g; **Cukier:** 10.84 g **Błonnik spożywczy:** 49.02 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina drobiowa blok 60g (6) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa kartoflanka z tymiankiem i koperkiem 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 320g (1) (9) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9908.76 Kj / 2378 Kcal; **Białko:** 93.07 g; **Tłuszcz:** 86.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.21 g; **Sód:** 1417.57 mg; **Węglowodany:** 300.51 g; **Cukier:** 10.17 g **Błonnik spożywczy:** 20.47 g;

Jadłospis na niedziela 2026-03-22

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% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g - Ziemniaki gotowane 200g - Sos musztardowy 100g (7) (10) (1) - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9372.37 KJ / 2244.93 Kcal; **Białko:** 112.32 g; **Tłuszcz:** 78.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.56 g; **Sód:** 1735.08 mg; **Węglowodany:** 277.49 g; **Cukier:** 10.89 g **Błonnik spożywczy:** 20.2 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g - Ziemniaki gotowane 200g - Sos musztardowy 100g (7) (10) (1) - Surówka meksykańska 100g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9909.92 KJ / 2386.27 Kcal; **Białko:** 116 g; **Tłuszcz:** 92.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.7 g; **Sód:** 1944.3 mg; **Węglowodany:** 266.84 g; **Cukier:** 9.66 g **Błonnik spożywczy:** 38.82 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

Podwieczorek

- Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9474.67 KJ / 2272.59 Kcal; **Białko:** 115.93 g; **Tłuszcz:** 66.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.74 g; **Sód:** 1546.78 mg; **Węglowodany:** 304.49 g; **Cukier:** 7.2 g **Błonnik spożywczy:** 16.89 g;

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