

Jadłospis na wtorek 2026-09-29

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Krajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (1) (2) (4) (14)	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pieczeniowy 100g (1) - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Serek homogenizowany naturalny 60g (7) - Margaryna Rama 10g 10g - Herbata bez cukru 250g - Dżem brzoskwinowy bez dodatku cukru 20g 20g - Banany 120g - Cytryny 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10334.96 Kj / 2311.54 Kcal; **Białko:** 96.3 g; **Tłuszcz:** 84.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.48 g; **Sód:** 1956.42 mg; **Węglowodany:** 305.91 g; **Cukier:** 44.43 g **Błonnik spożywczy:** 22.9 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Cytryny 10g - Krajanka śledziowa po Kaszubsku 80g (1) (2) (4) (14) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 150g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pieczeniowy 100g (1) - Surówka meksykańska 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Rzodkiewki 40g - Pomidor 50g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11962.14 Kj / 2555.79 Kcal; **Białko:** 120.09 g; **Tłuszcz:** 95.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.05 g; **Sód:** 2312.08 mg; **Węglowodany:** 294.45 g; **Cukier:** 11.61 g **Błonnik spożywczy:** 46.16 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 - Salata zielona 10g - Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Filet drobiowy z kurczaka pieczony z warzywami 150g (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek homogenizowany naturalny 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem brzoskwinowy bez dodatku cukru 20g 20g - Cytryny 10g - Banany 100g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9946.1 Kj / 2116.01 Kcal; **Białko:** 90.29 g; **Tłuszcz:** 55.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.64 g; **Sód:** 2127.76 mg; **Węglowodany:** 324.5 g; **Cukier:** 39.18 g **Błonnik spożywczy:** 20.06 g;

Jadłospis na środa 2026-09-30

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Ryż brązowy gotowany z warzywami i soczewicą 370g (9) - Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Herbatniki 28g (1)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Margaryna Rama 10g 10g - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10746.35 Kj / 2441.42 Kcal; **Białko:** 88.51 g; **Tłuszcz:** 61.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 19.07 g; **Sód:** 1407.3 mg; **Węglowodany:** 395.84 g; **Cukier:** 11.35 g **Błonnik spożywczy:** 32.47 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiolem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Ryż brązowy gotowany z warzywami i soczewicą 370g (9) - Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 12324.22 Kj / 2672.8 Kcal; **Białko:** 89.76 g; **Tłuszcz:** 77.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.67 g; **Sód:** 1786.15 mg; **Węglowodany:** 401.26 g; **Cukier:** 8.41 g **Błonnik spożywczy:** 54.79 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 20g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z musem jogurtowo - truskawkowym 350g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Herbatniki 28g (1)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10581 Kj / 2292.87 Kcal; **Białko:** 78.41 g; **Tłuszcz:** 66.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.3 g; **Sód:** 1512.44 mg; **Węglowodany:** 355.24 g; **Cukier:** 15.31 g **Błonnik spożywczy:** 20.12 g;

Jadłospis na czwartek 2026-10-01

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Margaryna Rama 10g 10g - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8577.63 KJ / 1890.56 Kcal; **Białko:** 80.04 g; **Tłuszcz:** 50.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.06 g; **Sód:** 2331.45 mg; **Węglowodany:** 287.96 g; **Cukier:** 12.19 g **Błonnik spożywczy:** 22.39 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z pomidora z cebulką i szczypiorkiem 100g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) - Surówka z kapusty białej i czerwonej 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i ogórkiem zielonym 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11381.74 KJ / 2430.59 Kcal; **Białko:** 91.51 g; **Tłuszcz:** 86.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.01 g; **Sód:** 3087.95 mg; **Węglowodany:** 309.56 g; **Cukier:** 15.27 g **Błonnik spożywczy:** 43.94 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Jogurt naturalny 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Kasza manna na gęsto 200g (7) (1) - Jabłko pieczone 1 szt. 150g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Buraki gotowane tarte 120g Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet drobiowy 50g (1) (6) (9) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11371.96 KJ / 2459.03 Kcal; **Białko:** 75.46 g; **Tłuszcz:** 78.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.43 g; **Sód:** 1781.3 mg; **Węglowodany:** 379.95 g; **Cukier:** 37.42 g **Błonnik spożywczy:** 26.23 g;

Jadłospis na piątek 2026-10-02

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-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Margaryna Rama 10g 10g • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10282.67 KJ / 2335.68 Kcal; Białko: 105.05 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.06 g; Sód: 1532.76 mg; Węglowodany: 313.5 g; Cukier: 25.12 g Błonnik spożywczy: 20.41 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 11646.37 KJ / 2531.72 Kcal; Białko: 104.75 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.89 g; Sód: 1927.86 mg; Węglowodany: 294.75 g; Cukier: 14.99 g Błonnik spożywczy: 52.42 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) • Sałata zielona 10g • Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 11830.5 KJ / 2600.7 Kcal; Białko: 109.02 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.02 g; Sód: 1486.66 mg; Węglowodany: 340.26 g; Cukier: 25.93 g Błonnik spożywczy: 19.28 g;		

Jadłospis na sobota 2026-10-03

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Papryka 90g - Roszpinka 10g	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) - Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Śmietana 12% 50g (7) Podwieczorek - Jabłka 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Serek fromage 80g 80g (7) - Margaryna Rama 10g 10g - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10173.76 Kj / 2302.37 Kcal; **Białko:** 85.8 g; **Tłuszcz:** 76.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.45 g; **Sód:** 1672.16 mg; **Węglowodany:** 318.64 g; **Cukier:** 16.73 g **Błonnik spożywczy:** 29.36 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Papryka 90g - Roszpinka 10g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) - Podudzie z kurczaka pieczone 2szt 200g (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek fromage 80g 80g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 13640.7 Kj / 2956.56 Kcal; **Białko:** 136.17 g; **Tłuszcz:** 106.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.92 g; **Sód:** 3002.62 mg; **Węglowodany:** 340.39 g; **Cukier:** 8.3 g **Błonnik spożywczy:** 56.48 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) - Roszpinka 10g - Cukinia gotowana z ziołami 100g	Obiad - Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jogurt naturalny 50g (7) - Pierogi ruskie gotowane 250g (1) (7) Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paszтет drobiowy 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 50g - Salata zielona 10g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9692.31 Kj / 2114.62 Kcal; **Białko:** 71.83 g; **Tłuszcz:** 70.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.93 g; **Sód:** 2050.13 mg; **Węglowodany:** 301.74 g; **Cukier:** 18.97 g **Błonnik spożywczy:** 18.86 g;

Jadłospis na niedziela 2026-10-04

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Margaryna Rama 10g 10g - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9762.23 KJ / 2192.73 Kcal; **Białko:** 95.79 g; **Tłuszcz:** 84.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 20.02 g; **Sód:** 2123.02 mg; **Węglowodany:** 269.82 g; **Cukier:** 13.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.79 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 100g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, papryką i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11989.56 KJ / 2578.22 Kcal; **Białko:** 96.13 g; **Tłuszcz:** 108.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.29 g; **Sód:** 2558.28 mg; **Węglowodany:** 293.48 g; **Cukier:** 10.66 g **Błonnik spożywczy:** 47.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Salata zielona 10g - Salatka z pomidorów z koperkiem 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11272.79 KJ / 2453.79 Kcal; **Białko:** 88.66 g; **Tłuszcz:** 90.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.18 g; **Sód:** 1652.15 mg; **Węglowodany:** 331.46 g; **Cukier:** 22.04 g **Błonnik spożywczy:** 22.57 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-10-05

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400g (9) (1) (3) (10) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1) • Surówka meksykańska 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9747.54 Kj / 2099.53 Kcal; **Białko:** 83.71 g; **Tłuszcz:** 82.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.32 g; **Sód:** 1829.69 mg; **Węglowodany:** 269.17 g; **Cukier:** 10.6 g **Błonnik spożywczy:** 22.59 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Cytryny 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 400g (9) (1) (3) (10) • Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 300g • Surówka meksykańska 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10135.49 Kj / 2253.76 Kcal; **Białko:** 88.94 g; **Tłuszcz:** 81.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.4 g; **Sód:** 2288.53 mg; **Węglowodany:** 284.68 g; **Cukier:** 7.66 g **Błonnik spożywczy:** 45.55 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski 200g (7) • Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g (1) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa marchwiowa z ziemniakami 400g (1) (9) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1) • Cukinia gotowana na parze z ziołami 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10041.02 Kj / 2189.08 Kcal; **Białko:** 87.98 g; **Tłuszcz:** 83.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.51 g; **Sód:** 1287.34 mg; **Węglowodany:** 280.77 g; **Cukier:** 4.02 g **Błonnik spożywczy:** 19.61 g;

Jadłospis na wtorek 2026-10-06

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka pieczone 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek fromage 80g 80g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10573.21 Kj / 2260.49 Kcal; **Białko:** 107.36 g; **Tłuszcz:** 86.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 1944.23 mg; **Węglowodany:** 275.28 g; **Cukier:** 18.11 g **Błonnik spożywczy:** 24.98 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11555.73 Kj / 2561.3 Kcal; **Białko:** 118.66 g; **Tłuszcz:** 95.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.49 g; **Sód:** 2432.05 mg; **Węglowodany:** 295.66 g; **Cukier:** 15.18 g **Błonnik spożywczy:** 47.54 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Sałata zielona 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 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 2026-10-07

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4)	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem 370g (7) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 120g Podwieczorek - Kisiel owocowy 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10264.77 Kj / 2219.1 Kcal; **Białko:** 70.9 g; **Tłuszcz:** 71.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.93 g; **Sód:** 2327.94 mg; **Węglowodany:** 328.99 g; **Cukier:** 26.81 g **Błonnik spożywczy:** 18.68 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Cytryny 10g - Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz warzywny z ciecierzycą 200g (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Surówka z kapustą i papryką 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11827.25 Kj / 2557.59 Kcal; **Białko:** 83.14 g; **Tłuszcz:** 80.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.19 g; **Sód:** 2753.6 mg; **Węglowodany:** 362.29 g; **Cukier:** 6.85 g **Błonnik spożywczy:** 57.95 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem 370g (7) (1) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Jabłka prażone 120g Podwieczorek - Kisiel owocowy 200g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Dynia gotowana 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10795.71 Kj / 2354.12 Kcal; **Białko:** 71.13 g; **Tłuszcz:** 81.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.75 g; **Sód:** 2080.15 mg; **Węglowodany:** 339.85 g; **Cukier:** 20.1 g **Błonnik spożywczy:** 15.4 g;

Jadłospis na czwartek 2026-10-08

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g - Ziemniaki gotowane 150g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Gruszki 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10591.26 Kj / 2286.43 Kcal; **Białko:** 97.15 g; **Tłuszcz:** 83.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.24 g; **Sód:** 1483.48 mg; **Węglowodany:** 298 g; **Cukier:** 10.96 g **Błonnik spożywczy:** 26.07 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g - Cytryny 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g - Ziemniaki gotowane 150g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) - Brokuły gotowane na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11777.74 Kj / 2526.12 Kcal; **Białko:** 113.42 g; **Tłuszcz:** 90.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.79 g; **Sód:** 1952.85 mg; **Węglowodany:** 302.12 g; **Cukier:** 14.17 g **Błonnik spożywczy:** 47.59 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) - Ziemniaki gotowane 150g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10189.29 Kj / 2197.25 Kcal; **Białko:** 90.12 g; **Tłuszcz:** 71.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.64 g; **Sód:** 1448.83 mg; **Węglowodany:** 307.14 g; **Cukier:** 19.01 g **Błonnik spożywczy:** 22.01 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