

Jadłospis na wtorek 2026-07-28

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 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) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka meksykańska 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek waniliowy 100g (7) - Banany 120g - Cytryny 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11170.11 Kj / 2406.64 Kcal; **Białko:** 86.37 g; **Tłuszcz:** 88.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.65 g; **Sód:** 2072.3 mg; **Węglowodany:** 326.23 g; **Cukier:** 46.37 g **Błonnik spożywczy:** 24.01 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 - Krajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (1) (2) (4) (14) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem 100g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Surówka meksykańska 100g - Surówka porowa 120g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ziemniaki 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: 12486.68 Kj / 2688.7 Kcal; **Białko:** 104.44 g; **Tłuszcz:** 111.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.65 g; **Sód:** 2539.44 mg; **Węglowodany:** 302.58 g; **Cukier:** 11.81 g **Błonnik spożywczy:** 47.36 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 • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek waniliowy 100g (7) • Cytryny 10g • Banany 100g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10298.52 Kj / 2202.52 Kcal; **Białko:** 80.15 g; **Tłuszcz:** 62.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.22 g; **Sód:** 1515.19 mg; **Węglowodany:** 338.66 g; **Cukier:** 41.13 g **Błonnik spożywczy:** 21.18 g;

Jadłospis na środa 2026-07-29

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) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9)	Obiad - 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 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka 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 - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1) - Kasza gryczana gotowana 250g - Surówka koperkowa z kapustą 100g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 12385.43 Kj / 2686.77 Kcal; **Białko:** 107.41 g; **Tłuszcz:** 86.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.51 g; **Sód:** 2464.5 mg; **Węglowodany:** 352.59 g; **Cukier:** 12.9 g **Błonnik spożywczy:** 56.49 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)

Obiad

- 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 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Herbatniki 28g (1)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Serek wiejski naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 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 2026-07-30

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) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Sok wielowocowy 200ml 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10145.44 Kj / 2162.23 Kcal; **Białko:** 93.04 g; **Tłuszcz:** 76.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.27 g; **Sód:** 2038.32 mg; **Węglowodany:** 285.77 g; **Cukier:** 13.07 g **Błonnik spożywczy:** 23.83 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g - Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (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 - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11816.25 Kj / 2521.48 Kcal; **Białko:** 100.24 g; **Tłuszcz:** 94.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.27 g; **Sód:** 2562.81 mg; **Węglowodany:** 303.67 g; **Cukier:** 11.13 g **Błonnik spożywczy:** 46.89 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser twarogowy mielony 100g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa rosół z lanym ciastem z natką pietruszki 400g (9) (1) (3) • 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 • Sałata zielona 10g • Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10860.58 Kj / 2354.78 Kcal; **Białko:** 89.18 g; **Tłuszcz:** 87.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30 g; **Sód:** 1771.57 mg; **Węglowodany:** 313.72 g; **Cukier:** 10.27 g **Błonnik spożywczy:** 19.03 g;

Jadłospis na piątek 2026-07-31

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 bazyliowy 100.05g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g	Obiad • 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 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 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
---	--	--

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 • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Twarożek bazyliowy 100.05g (7) • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad • Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Ryż brązowy gotowany z warzywami po chińsku i fasolą czerwoną 400g • Surówka porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 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: 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 • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek bazyliowy 100.05g (7) • Sałata zielona 10g • Dynia gotowana 100g	Obiad • 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 120g • 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: 10532.06 Kj / 2289.28 Kcal; **Białko:** 79.58 g; **Tłuszcz:** 74.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.22 g; **Sód:** 1750.86 mg; **Węglowodany:** 330.88 g; **Cukier:** 42.7 g **Błonnik spożywczy:** 18.31 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-01

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) - Wędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6) - Papryka 90g - Roszpinka 10g	Obiad - 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 250g - Śmietana 12% 50g (7) Podwieczorek - Jabłka 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser topiony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata 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 - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Wędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6) - Papryka 90g - Roszpinka 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad - Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pieczeniowy 100g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ogórek kiszony krojony 100g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser topiony 100g (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: 12629.29 Kj / 2719.28 Kcal; **Białko:** 99.92 g; **Tłuszcz:** 96.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.9 g; **Sód:** 2713.81 mg; **Węglowodany:** 347.74 g; **Cukier:** 8.11 g **Błonnik spożywczy:** 51.47 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)
- Roszponka 10g
- Pomidor 90g

Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)
- 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)
- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Sałata 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 2026-08-02

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) • Ser żółty 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	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) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10227.06 Kj / 2196.07 Kcal; **Białko:** 97.42 g; **Tłuszcz:** 83.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.58 g; **Sód:** 2024.94 mg; **Węglowodany:** 271.89 g; **Cukier:** 12.87 g **Błonnik spożywczy:** 22.08 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 II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem 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) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 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 • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 12168.63 Kj / 2625.49 Kcal; **Białko:** 96.29 g; **Tłuszcz:** 113.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.09 g; **Sód:** 2485.26 mg; **Węglowodany:** 292.4 g; **Cukier:** 9.82 g **Błonnik spożywczy:** 46.55 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	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) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10602.47 Kj / 2292.19 Kcal; **Białko:** 91.68 g; **Tłuszcz:** 78.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.22 g; **Sód:** 1592.05 mg; **Węglowodany:** 314.32 g; **Cukier:** 12.94 g **Błonnik spożywczy:** 20.59 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-08-03

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) • Ser żółty 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad • 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 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7) • Rodzynki 20g (8) (11) (12)	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: 10863.46 Kj / 2360.04 Kcal; **Białko:** 95.31 g; **Tłuszcz:** 82.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.6 g; **Sód:** 2405.67 mg; **Węglowodany:** 320.49 g; **Cukier:** 9.84 g **Błonnik spożywczy:** 25.38 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 • Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad • 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 120g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 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: 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) (Szkic)

Śniadanie

- 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

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- 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
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10747.53 Kj / 2346.9 Kcal; **Białko:** 85.34 g; **Tłuszcz:** 82.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.75 g; **Sód:** 1296.23 mg; **Węglowodany:** 322.93 g; **Cukier:** 5.38 g **Błonnik spożywczy:** 17.53 g;

Jadłospis na wtorek 2026-08-04

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) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Pomidor 90g - Salata 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 - Salata zielona 10g - Salatka 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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka 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 - Salata zielona 10g - Salatka z buraczków z cebulą 100g - Posiłek 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 • 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 2026-08-05

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) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku (mintaj) 100g (9) (1) (4)	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Wafelek przekładany kremem kakaowym 26g (1) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10642.62 Kj / 2322.39 Kcal; **Białko:** 84.22 g; **Tłuszcz:** 74.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.06 g; **Sód:** 2162.35 mg; **Węglowodany:** 310.96 g; **Cukier:** 9.27 g **Błonnik spożywczy:** 26.1 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 - 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 cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Kasza gryczana gotowana 250g - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10743.65 Kj / 2350.49 Kcal; **Białko:** 86.13 g; **Tłuszcz:** 90.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.38 g; **Sód:** 2315.95 mg; **Węglowodany:** 288.89 g; **Cukier:** 6.15 g **Błonnik spożywczy:** 45.47 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Jogurt SKYR waniliowy 150g 150g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1) • Banany 120g	Obiad • 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 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) (9) • Sałata zielona 10g • Dynia gotowana 100g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11088.46 Kj / 2427.43 Kcal; **Białko:** 87 g; **Tłuszcz:** 70.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.16 g; **Sód:** 2117.36 mg; **Węglowodany:** 356.35 g; **Cukier:** 29.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.97 g;

Jadłospis na czwartek 2026-08-06

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) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 40g • Ogórek zielony świeży 50g	Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem białym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Herbatniki 28g (1)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Gruszka pieczone (połówki) 100g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10559.01 Kj / 2274.08 Kcal; **Białko:** 99.22 g; **Tłuszcz:** 75.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.93 g; **Sód:** 1465.49 mg; **Węglowodany:** 307.79 g; **Cukier:** 31 g **Błonnik spożywczy:** 19.56 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 • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 40g • Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g (1) (7) (9) • Kotlet mielony wieprzowy pieczony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) • Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 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 • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Rukola 10g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11420.76 Kj / 2442.49 Kcal; **Białko:** 107.61 g; **Tłuszcz:** 88.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.91 g; **Sód:** 2785.88 mg; **Węglowodany:** 289.65 g; **Cukier:** 13 g **Błonnik spożywczy:** 46.04 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) • Sałatka z roszponką, pomidorem 100g	Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem białym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pietruszkowy 100g (1) (7) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Herbatniki 28g (1)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Miód naturalny 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Gruszka pieczone (połówki) 100g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11503.34 Kj / 2506.97 Kcal; **Białko:** 95.49 g; **Tłuszcz:** 85.47 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.37 g; **Sód:** 1596.67 mg; **Węglowodany:** 347.11 g; **Cukier:** 30.98 g **Błonnik spożywczy:** 19.48 g;

Jadłospis na piątek 2026-08-07

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) • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) • Makaron z twarogiem 370g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 120g Podwieczorek • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	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: 10368.22 Kj / 2246.74 Kcal; **Białko:** 76.5 g; **Tłuszcz:** 77.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.02 g; **Sód:** 2371.17 mg; **Węglowodany:** 315.53 g; **Cukier:** 20.33 g **Błonnik spożywczy:** 16.69 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 jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad • Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) • Makaron razowy z warzywami i ciecierzycą 370g (1) (9) • Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3) (10) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (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 mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11929.42 Kj / 2595.19 Kcal; **Białko:** 84.22 g; **Tłuszcz:** 102.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.02 g; **Sód:** 2969.76 mg; **Węglowodany:** 319.65 g; **Cukier:** 12.83 g **Błonnik spożywczy:** 44.13 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • Makaron z twarogiem 370g (7) (1) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Jabłka prażone 120g Podwieczorek • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	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: 11413.27 Kj / 2498.2 Kcal; **Białko:** 84.71 g; **Tłuszcz:** 83.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.95 g; **Sód:** 1240.06 mg; **Węglowodany:** 356.62 g; **Cukier:** 22.47 g **Błonnik spożywczy:** 15.34 g;

Jadłospis na sobota 2026-08-08

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 twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Bukiet warzyw gotowany na parze 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ryż brązowy gotowany 250g - Surówka meksykańska 120g - 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

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

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 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 • Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

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