

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-23

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) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłka 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: 10030.87 Kj / 2413.15 Kcal; **Białko:** 88.85 g; **Tłuszcz:** 79.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.85 g; **Sód:** 2028.2 mg; **Węglowodany:** 328.33 g; **Cukier:** 17.78 g **Błonnik spożywczy:** 25.05 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 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - 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 koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Bukiet warzyw gotowany na parze 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: 10649.72 Kj / 2561.26 Kcal; **Białko:** 93.71 g; **Tłuszcz:** 87.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.94 g; **Sód:** 2556.78 mg; **Węglowodany:** 328.71 g; **Cukier:** 5.86 g **Błonnik spożywczy:** 47.82 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) - Salata zielona 10g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 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: 10411.37 Kj / 2506.53 Kcal; **Białko:** 90.23 g; **Tłuszcz:** 86.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.84 g; **Sód:** 1824.71 mg; **Węglowodany:** 345.68 g; **Cukier:** 23.59 g **Błonnik spożywczy:** 23.52 g;

Jadłospis na wtorek 2026-03-24

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) - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 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 - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9235.92 Kj / 2217.83 Kcal; **Białko:** 90.75 g; **Tłuszcz:** 89.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.21 g; **Sód:** 1569.49 mg; **Węglowodany:** 271.38 g; **Cukier:** 13.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.83 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Surówka z marchwi z olejem rzepakowym 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 - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10232.14 Kj / 2468.97 Kcal; **Białko:** 87.18 g; **Tłuszcz:** 105.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.27 g; **Sód:** 2141.02 mg; **Węglowodany:** 288.45 g; **Cukier:** 12.13 g **Błonnik spożywczy:** 46.92 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 roszponką, pomidorem 150g	Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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 • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9538.51 Kj / 2284.15 Kcal; **Białko:** 108.05 g; **Tłuszcz:** 81.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.1 g; **Sód:** 1376.12 mg; **Węglowodany:** 288.19 g; **Cukier:** 8.7 g **Błonnik spożywczy:** 17.28 g;

Jadłospis na środa 2026-03-25

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 maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • 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 • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8879 Kj / 2122.81 Kcal; **Białko:** 84.45 g; **Tłuszcz:** 62.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.67 g; **Sód:** 1242.86 mg; **Węglowodany:** 307.94 g; **Cukier:** 24.2 g **Błonnik spożywczy:** 25.19 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1) • Ryż brązowy gotowany 200g • 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 • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9955.58 Kj / 2390.58 Kcal; **Białko:** 91.87 g; **Tłuszcz:** 85.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.54 g; **Sód:** 1703.27 mg; **Węglowodany:** 302.12 g; **Cukier:** 4.69 g **Błonnik spożywczy:** 49.99 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)		
Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z maślanką 100g (7) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Knedle z morelami gotowane 250g • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Jogurt naturalny 120g (7) Podwieczorek • Banany 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9351.31 Kj / 2240.25 Kcal; Białko: 77.27 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.03 g; Sód: 1408.6 mg; Węglowodany: 340.68 g; Cukier: 50.44 g Błonnik spożywczy: 16.1 g;		

Jadłospis na czwartek 2026-03-26

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 koperkiem 100g (3) (7) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) • Pieczeń rzymska 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos jasny 100g (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 • Sałata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9420.08 Kj / 2263.68 Kcal; **Białko:** 81.59 g; **Tłuszcz:** 71.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.68 g; **Sód:** 1928.55 mg; **Węglowodany:** 314.19 g; **Cukier:** 7.4 g **Błonnik spożywczy:** 23.96 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 250g • Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) • Pieczeń rzymska 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos jasny 100g (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 • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11062.91 Kj / 2669.16 Kcal; **Białko:** 85.9 g; **Tłuszcz:** 104.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.55 g; **Sód:** 2824.65 mg; **Węglowodany:** 327.92 g; **Cukier:** 7.49 g **Błonnik spożywczy:** 47.3 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) • Pieczeń rzymska 100g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos jasny 100g (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: 9908.05 Kj / 2381.31 Kcal; **Białko:** 86.72 g; **Tłuszcz:** 84.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.18 g; **Sód:** 1898.34 mg; **Węglowodany:** 320.29 g; **Cukier:** 8.21 g **Błonnik spożywczy:** 21.04 g;

Jadłospis na piątek 2026-03-27

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) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g	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 250g - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - 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 - Salata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8923.92 KJ / 2137.2 Kcal; **Białko:** 94.94 g; **Tłuszcz:** 69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.73 g; **Sód:** 1401.24 mg; **Węglowodany:** 287.99 g; **Cukier:** 17.71 g **Błonnik spożywczy:** 22.51 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 250g - Twarożek z rzodkiewką 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Salatka 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 - Salata 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 250g • 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: 9217.47 Kj / 2210.83 Kcal; **Białko:** 96.29 g; **Tłuszcz:** 67.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.68 g; **Sód:** 1452.32 mg; **Węglowodany:** 305.91 g; **Cukier:** 17.81 g **Błonnik spożywczy:** 19.28 g;

Jadłospis na sobota 2026-03-28

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) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Sałata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) - Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 120g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 9746.93 Kj / 2333.84 Kcal; Białko: 90.63 g; Tłuszcz: 90.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.63 g; Sód: 2548.8 mg; Węglowodany: 290.99 g; Cukier: 9.58 g Błonnik spożywczy: 27.39 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 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Sałata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g - Surówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 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 - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) - Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 11341.74 Kj / 2735.72 Kcal; Białko: 94.81 g; Tłuszcz: 119.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.18 g; Sód: 3184.84 mg; Węglowodany: 308.15 g; Cukier: 11.23 g Błonnik spożywczy: 50.44 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina Kurczak Gotowany 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (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) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9422.35 Kj / 2259.24 Kcal; **Białko:** 96.68 g; **Tłuszcz:** 76.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.11 g; **Sód:** 1432.18 mg; **Węglowodany:** 302.26 g; **Cukier:** 9.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.5 g;

Jadłospis na niedziela 2026-03-29

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) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pietruszkowy 100g (1) (7) - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g	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: 9343 Kj / 2242.88 Kcal; **Białko:** 100.15 g; **Tłuszcz:** 74.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.45 g; **Sód:** 1678.64 mg; **Węglowodany:** 292.64 g; **Cukier:** 17.28 g **Błonnik spożywczy:** 20.64 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 250g - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g - Ziemniaki gotowane 200g - Sos pietruszkowy 100g (1) (7) - Surówka meksykańska 100g - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 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) - 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: 9614.15 Kj / 2311.02 Kcal; **Białko:** 121.06 g; **Tłuszcz:** 79.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.84 g; **Sód:** 1952.15 mg; **Węglowodany:** 268.72 g; **Cukier:** 6.06 g **Błonnik spożywczy:** 38.09 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 gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pietruszkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

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: 9105.73 Kj / 2185.91 Kcal; **Białko:** 114.28 g; **Tłuszcz:** 62.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.74 g; **Sód:** 1409.74 mg; **Węglowodany:** 291.56 g; **Cukier:** 17.19 g **Błonnik spożywczy:** 16.11 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-30

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 60g - Salata 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) - Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10133.76 Kj / 2436.6 Kcal; **Białko:** 96.85 g; **Tłuszcz:** 90.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.15 g; **Sód:** 2426.79 mg; **Węglowodany:** 318.66 g; **Cukier:** 10.17 g **Błonnik spożywczy:** 24.76 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 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Ogórek kiszony krojony 90g - Salata zielona 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym 100g - Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 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 żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11075 Kj / 2667.18 Kcal; **Białko:** 94.71 g; **Tłuszcz:** 101.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.4 g; **Sód:** 2839.32 mg; **Węglowodany:** 336.07 g; **Cukier:** 7.83 g **Błonnik spożywczy:** 49.05 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 250g (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- 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: 9820.04 Kj / 2358.69 Kcal; **Białko:** 90.07 g; **Tłuszcz:** 77.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.29 g; **Sód:** 1719.03 mg; **Węglowodany:** 333.87 g; **Cukier:** 8.76 g **Błonnik spożywczy:** 17.11 g;

Jadłospis na wtorek 2026-03-31

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) • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g	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 z herbatą z cukrem 250g Podwieczorek • Banany 120g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9275 Kj / 2215.22 Kcal; **Białko:** 108.49 g; **Tłuszcz:** 69.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.21 g; **Sód:** 1947.53 mg; **Węglowodany:** 291.89 g; **Cukier:** 32.58 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 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 125g 125g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10273.79 Kj / 2463.82 Kcal; **Białko:** 112.2 g; **Tłuszcz:** 88.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31 g; **Sód:** 2097.28 mg; **Węglowodany:** 294.7 g; **Cukier:** 7.57 g **Błonnik spożywczy:** 46.25 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 • Pomidor 90g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g Podwieczorek • Banany 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9566.84 KJ / 2288.16 Kcal; **Białko:** 110.21 g; **Tłuszcz:** 68.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.16 g; **Sód:** 1514.12 mg; **Węglowodany:** 310.54 g; **Cukier:** 28.89 g **Błonnik spożywczy:** 19.74 g;

Jadłospis na środa 2026-04-01

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) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)	Obiad - Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - 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 20g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9317.42 Kj / 2239.14 Kcal; **Białko:** 87.08 g; **Tłuszcz:** 82.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.37 g; **Sód:** 2216.79 mg; **Węglowodany:** 290.07 g; **Cukier:** 8.78 g **Błonnik spożywczy:** 20.91 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 250g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Ryż brązowy gotowany 250g - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Surówka meksykańska 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) - 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 - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10803.49 Kj / 2605.37 Kcal; **Białko:** 94.99 g; **Tłuszcz:** 109.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.45 g; **Sód:** 2734.44 mg; **Węglowodany:** 300.63 g; **Cukier:** 7.65 g **Błonnik spożywczy:** 49.76 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 cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 250g • Dynia gotowana 100g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g Podwieczorek • Jogurt owocowy 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: 9310.85 Kj / 2234.06 Kcal; **Białko:** 85.11 g; **Tłuszcz:** 71.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.22 g; **Sód:** 1719.64 mg; **Węglowodany:** 315.68 g; **Cukier:** 14.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.71 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