

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-02

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) - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (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: 9471.47 Kj / 2272.36 Kcal; **Białko:** 84.44 g; **Tłuszcz:** 83.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.47 g; **Sód:** 2080.6 mg; **Węglowodany:** 297.61 g; **Cukier:** 16.85 g **Błonnik spożywczy:** 24.61 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) - Makaron razowy z 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: 10551.08 Kj / 2537.68 Kcal; **Białko:** 94.77 g; **Tłuszcz:** 94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.09 g; **Sód:** 2623.12 mg; **Węglowodany:** 314.44 g; **Cukier:** 5.15 g **Błonnik spożywczy:** 47.53 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) • Sałata zielona 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g	Obiad • Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9695.5 Kj / 2328.42 Kcal; **Białko:** 84.28 g; **Tłuszcz:** 82.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.98 g; **Sód:** 1801.58 mg; **Węglowodany:** 317.51 g; **Cukier:** 22.85 g **Błonnik spożywczy:** 22.76 g;

Jadłospis na wtorek 2026-03-03

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 mozzarella 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 200g (9) (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 • 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 • Filety śledziowe marynowane z cebulą 100g (4) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10185.65 Kj / 2440.3 Kcal; **Białko:** 96.71 g; **Tłuszcz:** 110.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.86 g; **Sód:** 2118.44 mg; **Węglowodany:** 274.95 g; **Cukier:** 12.35 g **Błonnik spożywczy:** 19.63 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10) II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, rzodkiewką i pestkami dyni 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 200g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Surówka z marchwi 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 • Filety śledziowe marynowane z cebulą 100g (4) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11335.02 Kj / 2728.56 Kcal; **Białko:** 92.84 g; **Tłuszcz:** 132.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.59 g; **Sód:** 2617.1 mg; **Węglowodany:** 288.24 g; **Cukier:** 11.1 g **Błonnik spożywczy:** 45.06 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 • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)	Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g • Ziemniaki gotowane 200g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Brokuły gotowane 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: 9267.86 Kj / 2225.8 Kcal; **Białko:** 108.26 g; **Tłuszcz:** 76.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.5 g; **Sód:** 1327.27 mg; **Węglowodany:** 282.26 g; **Cukier:** 8.7 g **Błonnik spożywczy:** 15.34 g;

Jadłospis na środa 2026-03-04

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) - Twarożek z maślanką 70g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) - Ryż biały gotowany 200g - 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 - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8449.58 Kj / 2020.01 Kcal; **Białko:** 77.24 g; **Tłuszcz:** 61.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.89 g; **Sód:** 1229.96 mg; **Węglowodany:** 292.77 g; **Cukier:** 24.18 g **Błonnik spożywczy:** 24.78 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 70g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i kielbasą 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 - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9529.75 Kj / 2289.9 Kcal; **Białko:** 85.69 g; **Tłuszcz:** 75.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.38 g; **Sód:** 1750.01 mg; **Węglowodany:** 304.07 g; **Cukier:** 4.69 g **Błonnik spożywczy:** 51.02 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 70g (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: 9178.42 Kj / 2198.82 Kcal; **Białko:** 71.41 g; **Tłuszcz:** 63.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.28 g; **Sód:** 1396.72 mg; **Węglowodany:** 339.27 g; **Cukier:** 50.44 g **Błonnik spożywczy:** 16.1 g;

Jadłospis na czwartek 2026-03-05

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) - Pasta jajeczna 70g (7) (3) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Makaron gotowany świderki 200g (1) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8817.41 Kj / 2110.09 Kcal; **Białko:** 81.09 g; **Tłuszcz:** 64.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.21 g; **Sód:** 1843.06 mg; **Węglowodany:** 303.9 g; **Cukier:** 13.95 g **Błonnik spożywczy:** 22.26 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 70g (7) (3) - Pomidor 90g - Salata zielona 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 200g (1) - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10447.45 Kj / 2508.36 Kcal; **Białko:** 84.28 g; **Tłuszcz:** 96.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.95 g; **Sód:** 2738.36 mg; **Węglowodany:** 318.87 g; **Cukier:** 14.04 g **Błonnik spożywczy:** 46.07 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na piątek 2026-03-06

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) - Twarożek z rzodkiewką 70g (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 200g - 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: 8552.86 KJ / 2047.73 Kcal; **Białko:** 88.5 g; **Tłuszcz:** 67.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.97 g; **Sód:** 1386 mg; **Węglowodany:** 275.77 g; **Cukier:** 17.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.74 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z rzodkiewką 70g (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: 9988.09 KJ / 2401.32 Kcal; **Białko:** 94.36 g; **Tłuszcz:** 99.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.26 g; **Sód:** 1735.32 mg; **Węglowodany:** 272.02 g; **Cukier:** 6.22 g **Błonnik spożywczy:** 39.8 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 70g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa zacierkowa 400g (1) (3) (9) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 200g • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8851.34 Kj / 2123.24 Kcal; **Białko:** 89.5 g; **Tłuszcz:** 66.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.86 g; **Sód:** 1433.07 mg; **Węglowodany:** 293.6 g; **Cukier:** 17.81 g **Błonnik spożywczy:** 18.51 g;

Jadłospis na sobota 2026-03-07

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) • 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 320g (1) (9) • Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • 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: 9762.29 Kj / 2336.48 Kcal; **Białko:** 89.02 g; **Tłuszcz:** 88.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.62 g; **Sód:** 2534.12 mg; **Węglowodany:** 288.65 g; **Cukier:** 9.42 g **Błonnik spożywczy:** 26.33 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • 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 320g (9) • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g • Surówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • 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: 11014.84 Kj / 2656.88 Kcal; **Białko:** 91.25 g; **Tłuszcz:** 116.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.83 g; **Sód:** 3169.74 mg; **Węglowodany:** 298.48 g; **Cukier:** 10.84 g **Błonnik spożywczy:** 49.4 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 320g (1) (9)
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Podwieczorek

- Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)

Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9437.72 Kj / 2261.88 Kcal; **Białko:** 95.07 g; **Tłuszcz:** 73.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.1 g; **Sód:** 1417.5 mg; **Węglowodany:** 299.91 g; **Cukier:** 9.27 g **Błonnik spożywczy:** 20.44 g;

Jadłospis na niedziela 2026-03-08

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) • Twarożek z koperkiem 70g (7) • Sałata 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 200g • 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 • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Papryka czerwona świeża 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8951.62 Kj / 2149.26 Kcal; **Białko:** 93.1 g; **Tłuszcz:** 72.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.61 g; **Sód:** 1662.17 mg; **Węglowodany:** 280.4 g; **Cukier:** 17.28 g **Błonnik spożywczy:** 19.96 g;

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 70g (7) • Sałata 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 • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9423.41 Kj / 2265.4 Kcal; **Białko:** 114.92 g; **Tłuszcz:** 77.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.01 g; **Sód:** 1939.04 mg; **Węglowodany:** 267.29 g; **Cukier:** 6.06 g **Błonnik spożywczy:** 38.12 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 70g (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: 8986.09 KJ / 2157.33 Kcal; **Białko:** 109.3 g; **Tłuszcz:** 62.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.18 g; **Sód:** 1400.9 mg; **Węglowodany:** 290.58 g; **Cukier:** 17.19 g **Błonnik spożywczy:** 16.1 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-03-09

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) (6SPK) (Szkic)

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (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 100g - Surówka z kapusty czerwonej 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (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: 10754.8 KJ / 2590.58 Kcal; **Białko:** 94.64 g; **Tłuszcz:** 93.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.93 g; **Sód:** 2838.42 mg; **Węglowodany:** 336 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 2026-03-10

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) - Salata 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 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 - Salata 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) (6SPK) (Szkic)

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka 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% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9953.59 Kj / 2387.22 Kcal; **Białko:** 112.13 g; **Tłuszcz:** 79.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.53 g; **Sód:** 2096.38 mg; **Węglowodany:** 294.63 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 2026-03-11

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Sałata zielona 10g - 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 - Sałata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 8947.42 Kj / 2144.14 Kcal; **Białko:** 87.08 g; **Tłuszcz:** 72.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.71 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) (6SPK) (Szkic)

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Sałata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Sałatka 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% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Sałata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10113.29 Kj / 2433.77 Kcal; **Białko:** 94.92 g; **Tłuszcz:** 90.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.31 g; **Sód:** 2733.54 mg; **Węglowodany:** 300.56 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: 8940.85 Kj / 2139.06 Kcal; **Białko:** 85.11 g; **Tłuszcz:** 61.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.55 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