

Jadłospis na środa 2026-09-09

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

Wartości odżywcze

Energia: 11433.6 KJ / 2499.92 Kcal; **Białko:** 88.61 g; **Tłuszcz:** 68.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.32 g; **Sód:** 1408.65 mg; **Węglowodany:** 395.88 g; **Cukier:** 11.35 g **Błonnik spożywczy:** 32.47 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 12313.81 KJ / 2670.32 Kcal; **Białko:** 89.71 g; **Tłuszcz:** 77.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.67 g; **Sód:** 1785.84 mg; **Węglowodany:** 400.67 g; **Cukier:** 8.41 g **Błonnik spożywczy:** 54.66 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 20g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Ryż biały gotowany z musem jogurtowo - truskawkowym 350g (7) - Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Herbatniki 28g (1)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser twarogowy mielony 100g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na czwartek 2026-09-10

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

Wartości odżywcze

Energia: 9264.88 Kj / 1949.06 Kcal; **Białko:** 80.14 g; **Tłuszcz:** 57.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.31 g; **Sód:** 2332.8 mg; **Węglowodany:** 288 g; **Cukier:** 12.19 g **Błonnik spożywczy:** 22.39 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11254.64 Kj / 2385.81 Kcal; **Białko:** 89.74 g; **Tłuszcz:** 80.19 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.75 g; **Sód:** 3074.2 mg; **Węglowodany:** 311.92 g; **Cukier:** 15.27 g **Błonnik spożywczy:** 44.21 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 11337.66 Kj / 2449.34 Kcal; **Białko:** 75.64 g; **Tłuszcz:** 78.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.45 g; **Sód:** 1779.09 mg; **Węglowodany:** 377.32 g; **Cukier:** 36.94 g **Błonnik spożywczy:** 24.51 g;

Jadłospis na piątek 2026-09-11

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) • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (3) (7) (1) • Sos jogurtowo-waniliowy 100g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120g (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • 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: 10969.92 Kj / 2394.18 Kcal; Białko: 105.15 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.31 g; Sód: 1534.11 mg; Węglowodany: 313.54 g; Cukier: 25.12 g Błonnik spożywczy: 20.41 g;		

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

Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru (saszetka) 250g • Pasta twarogowo-rybna (tuńczyk) 80g (4) (7) • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad • Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt 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: 11491.95 Kj / 2496.94 Kcal; Białko: 90.6 g; Tłuszcz: 97.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.89 g; Sód: 1833.05 mg; Węglowodany: 299.66 g; Cukier: 8.84 g Błonnik spożywczy: 52.3 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Jadłospis na sobota 2026-09-12

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 10861.01 Kj / 2360.87 Kcal; **Białko:** 85.9 g; **Tłuszcz:** 82.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.7 g; **Sód:** 1673.51 mg; **Węglowodany:** 318.68 g; **Cukier:** 16.73 g **Błonnik spożywczy:** 29.36 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 13630.28 Kj / 2954.08 Kcal; **Białko:** 136.12 g; **Tłuszcz:** 106.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.92 g; **Sód:** 3002.31 mg; **Węglowodany:** 339.8 g; **Cukier:** 8.3 g **Błonnik spożywczy:** 56.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na niedziela 2026-09-13

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

Energia: 10449.48 Kj / 2251.23 Kcal; **Białko:** 95.89 g; **Tłuszcz:** 91.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.27 g; **Sód:** 2124.37 mg; **Węglowodany:** 269.86 g; **Cukier:** 13.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.79 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11979.14 Kj / 2575.74 Kcal; **Białko:** 96.08 g; **Tłuszcz:** 108.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.29 g; **Sód:** 2557.97 mg; **Węglowodany:** 292.89 g; **Cukier:** 10.66 g **Błonnik spożywczy:** 47.23 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na poniedziałek 2026-09-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 10125.08 KJ / 2251.28 Kcal; **Białko:** 88.89 g; **Tłuszcz:** 81.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.4 g; **Sód:** 2288.22 mg; **Węglowodany:** 284.09 g; **Cukier:** 7.66 g **Błonnik spożywczy:** 45.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na wtorek 2026-09-15

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 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 2026-09-16

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11816.83 Kj / 2555.11 Kcal; **Białko:** 83.09 g; **Tłuszcz:** 80.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.19 g; **Sód:** 2753.29 mg; **Węglowodany:** 361.7 g; **Cukier:** 6.85 g **Błonnik spożywczy:** 57.83 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na czwartek 2026-09-17

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g - Ziemniaki gotowane 150g - Sos potrawkowy 100g (9) (7) (1) - Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Nektarynka 80g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10509.22 Kj / 2266.63 Kcal; **Białko:** 96.61 g; **Tłuszcz:** 83.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.71 g; **Sód:** 1490.89 mg; **Węglowodany:** 292.23 g; **Cukier:** 11.85 g **Błonnik spożywczy:** 25.21 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11767.32 Kj / 2523.64 Kcal; **Białko:** 113.37 g; **Tłuszcz:** 90.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.78 g; **Sód:** 1952.54 mg; **Węglowodany:** 301.53 g; **Cukier:** 14.17 g **Błonnik spożywczy:** 47.46 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad - Zupa cukiniowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) - Ziemniaki gotowane 150g - Sos pomidorowy 100g (7) (1) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Nektarynka 80g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10161.27 Kj / 2189.85 Kcal; **Białko:** 90.42 g; **Tłuszcz:** 71.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.6 g; **Sód:** 1447.8 mg; **Węglowodany:** 305.13 g; **Cukier:** 10.25 g **Błonnik spożywczy:** 21.14 g;

Jadłospis na piątek 2026-09-18

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) - Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Baton zbożowy z żurawiną i maliną 40g 40g (1) (6) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 90g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9921.07 Kj / 2113.48 Kcal; **Białko:** 86.81 g; **Tłuszcz:** 62.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.97 g; **Sód:** 2069.62 mg; **Węglowodany:** 296.43 g; **Cukier:** 26.74 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) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400g (9) (1) (3) (10) - Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 120g - 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) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11657.91 Kj / 2489.37 Kcal; **Białko:** 93.91 g; **Tłuszcz:** 85.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.3 g; **Sód:** 2898.7 mg; **Węglowodany:** 317.39 g; **Cukier:** 13 g **Błonnik spożywczy:** 47.69 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Jogurt SKYR waniliowy 150g 150g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Kasza manna na gęsto 200g (7) (1) - Banany 120g	Obiad - Zupa pomidorowa z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) - Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g 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 - Salata zielona 10g - Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11295.5 Kj / 2451.71 Kcal; **Białko:** 105.06 g; **Tłuszcz:** 61.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.79 g; **Sód:** 1581.16 mg; **Węglowodany:** 377.72 g; **Cukier:** 31.23 g **Błonnik spożywczy:** 20.09 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