

Jadłospis na piątek 2026-07-17

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 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 cytrynowy 100g (1) (7) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9641.69 Kj / 2043.52 Kcal; **Białko:** 86.63 g; **Tłuszcz:** 62.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.91 g; **Sód:** 2685.44 mg; **Węglowodany:** 291.26 g; **Cukier:** 11.74 g **Błonnik spożywczy:** 21.91 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 (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 pangi gotowany 120g (1) (3) (4) - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g - Ziemniaki 250g - Kapusta kiszona 100g 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 - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11420.07 Kj / 2452.88 Kcal; **Białko:** 92.4 g; **Tłuszcz:** 97.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.71 g; **Sód:** 3374.77 mg; **Węglowodany:** 291.09 g; **Cukier:** 8.75 g **Błonnik spożywczy:** 46.5 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Serek wiejski naturalny 150g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Ziemniaki 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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10153.4 Kj / 2174.62 Kcal; **Białko:** 91.15 g; **Tłuszcz:** 68.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.75 g; **Sód:** 1415.07 mg; **Węglowodany:** 306.21 g; **Cukier:** 13.3 g **Błonnik spożywczy:** 18.97 g;

Jadłospis na sobota 2026-07-18

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 twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

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

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 11226.58 Kj / 2409.47 Kcal; **Białko:** 98.3 g; **Tłuszcz:** 85.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.09 g; **Sód:** 1910.13 mg; **Węglowodany:** 307.71 g; **Cukier:** 6.02 g **Błonnik spożywczy:** 50.18 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na niedziela 2026-07-19

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa z wędliną 150g (10) (3) (6) (7) (9)	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Salata zielona z maślanką 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9913.8 Kj / 2120.94 Kcal; **Białko:** 81.72 g; **Tłuszcz:** 71.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.09 g; **Sód:** 1467.78 mg; **Węglowodany:** 288.84 g; **Cukier:** 14.98 g **Błonnik spożywczy:** 25.52 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) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Salata zielona z maślanką 120g (7) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasztet z pieca wieprzowy 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11114.2 Kj / 2369.34 Kcal; **Białko:** 111.46 g; **Tłuszcz:** 90.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.06 g; **Sód:** 3028.83 mg; **Węglowodany:** 265.16 g; **Cukier:** 13.35 g **Błonnik spożywczy:** 40.67 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa z wędliną - dieta 150g (6) (7) (9)	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sałata zielona z maślanką 120g (7) • 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 • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Buraki 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10411.18 Kj / 2240.11 Kcal; **Białko:** 96.44 g; **Tłuszcz:** 72.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.89 g; **Sód:** 1840.79 mg; **Węglowodany:** 307.07 g; **Cukier:** 13.97 g **Błonnik spożywczy:** 15.76 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-20

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 - Ogórek zielony świeży 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 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: 10821.86 Kj / 2353.93 Kcal; **Białko:** 86.58 g; **Tłuszcz:** 77.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.24 g; **Sód:** 1928.28 mg; **Węglowodany:** 320.67 g; **Cukier:** 20.39 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) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 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 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - 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: 11841 Kj / 2557.1 Kcal; **Białko:** 96.02 g; **Tłuszcz:** 84.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.6 g; **Sód:** 2416.53 mg; **Węglowodany:** 328.72 g; **Cukier:** 7.75 g **Błonnik spożywczy:** 47.56 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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9) - Bukiet warzyw gotowany na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10323.64 Kj / 2235.39 Kcal; **Białko:** 82.98 g; **Tłuszcz:** 74.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.23 g; **Sód:** 1786.83 mg; **Węglowodany:** 318.16 g; **Cukier:** 20.2 g **Błonnik spożywczy:** 21.44 g;

Jadłospis na wtorek 2026-07-21

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) - Salatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - Fasolka po bretońsku 250g (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 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: 10295.05 Kj / 2200.21 Kcal; **Białko:** 91.07 g; **Tłuszcz:** 73.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.58 g; **Sód:** 1330.87 mg; **Węglowodany:** 306.44 g; **Cukier:** 13.32 g **Błonnik spożywczy:** 28.6 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) - 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 pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - Fasolka po bretońsku 250g (1) - Ziemniaki gotowane 200g - Mizeria z jogurtem i koprem 120g (7) - Surówka koperkowa z kapustą 100g (3) (10) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - 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: 11416.97 Kj / 2434.66 Kcal; **Białko:** 89.46 g; **Tłuszcz:** 87.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.4 g; **Sód:** 1811.35 mg; **Węglowodany:** 319.35 g; **Cukier:** 9.81 g **Błonnik spożywczy:** 54.14 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

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

Obiad

- Zupa grysikowa 350g (9) (1)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 60g (1) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9510.9 Kj / 2025.75 Kcal; **Białko:** 78.22 g; **Tłuszcz:** 67.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.58 g; **Sód:** 1767.32 mg; **Węglowodany:** 290.11 g; **Cukier:** 10.84 g **Błonnik spożywczy:** 17.19 g;

Jadłospis na środa 2026-07-22

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 waniliowy 100g (7) - Banany 120g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Surówka porowa 120g (3) (10) - 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 - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9759.06 KJ / 2103.42 Kcal; **Białko:** 73.44 g; **Tłuszcz:** 64.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.56 g; **Sód:** 1207.41 mg; **Węglowodany:** 312.84 g; **Cukier:** 32.48 g **Błonnik spożywczy:** 24.42 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru (saszetka) 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	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 bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10973.9 KJ / 2353.68 Kcal; **Białko:** 91.92 g; **Tłuszcz:** 81.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.45 g; **Sód:** 1703.49 mg; **Węglowodany:** 298.9 g; **Cukier:** 5.87 g **Błonnik spożywczy:** 50.09 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek waniliowy 100g (7)
- Banany 100g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Leczo z warzywami i mięsem drobiowym 200g (1) (9)
- Ryż biały gotowany 250g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

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: 9946.44 Kj / 2157.73 Kcal; **Białko:** 74.01 g; **Tłuszcz:** 60.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.99 g; **Sód:** 1343.72 mg; **Węglowodany:** 336.18 g; **Cukier:** 31.53 g **Błonnik spożywczy:** 19.66 g;

Jadłospis na czwartek 2026-07-23

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) - Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7) - 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 180g (9) (1) - Ryż biały gotowany 250g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - 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 filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 9021.25 KJ / 1935.91 Kcal; Białko: 84.78 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.22 g; Sód: 1919.03 mg; Węglowodany: 276.86 g; Cukier: 9.65 g Błonnik spożywczy: 19.77 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 - 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) - Ryż brązowy gotowany 250g - Surówka meksykańska 100g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 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 - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10988.3 KJ / 2366.03 Kcal; Białko: 83.91 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.04 g; Sód: 2594.15 mg; Węglowodany: 304.69 g; Cukier: 8.84 g Błonnik spożywczy: 50.07 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami 100g (3) (10) (9)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ryż biały gotowany 250g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g 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: 9923.26 Kj / 2152.36 Kcal; **Białko:** 75.76 g; **Tłuszcz:** 62.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.08 g; **Sód:** 1864.07 mg; **Węglowodany:** 329.19 g; **Cukier:** 9.77 g **Błonnik spożywczy:** 17.82 g;

Jadłospis na piątek 2026-07-24

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) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z rzodkiewką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g	Obiad • Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Knedle z morelami 250g • Jogurt naturalny 120g (7) Podwieczorek • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10818.46 Kj / 2348.11 Kcal; **Białko:** 84.11 g; **Tłuszcz:** 63.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.68 g; **Sód:** 1447.92 mg; **Węglowodany:** 372.27 g; **Cukier:** 47.93 g **Błonnik spożywczy:** 25 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) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad • Zupa żurek z ziemniakami i jajkiem 400g (9) (1) (7) (3) • Makaron razowy z warzywami i czerwoną fasolą 370g (1) (9) • Surówka porowa 100g (3) (10) • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Kefir naturalny 150g (7)	Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z ciecierzycy 100g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 12175.84 Kj / 2651.52 Kcal; **Białko:** 104.84 g; **Tłuszcz:** 102.01 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.66 g; **Sód:** 1603.36 mg; **Węglowodany:** 338.46 g; **Cukier:** 9.74 g **Błonnik spożywczy:** 54.84 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) • Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	Obiad • Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Knedle z morelami 250g • Jogurt naturalny 120g (7) Podwieczorek • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Buraki 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10967.54 Kj / 2388.19 Kcal; **Białko:** 79.99 g; **Tłuszcz:** 71.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.29 g; **Sód:** 1423.74 mg; **Węglowodany:** 365.5 g; **Cukier:** 48.15 g **Błonnik spożywczy:** 13.62 g;

Jadłospis na sobota 2026-07-25

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) • 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 bez cukru 250g Podwieczorek • Herbatniki 28g (1)	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: 10601.68 Kj / 2296.92 Kcal; **Białko:** 83.39 g; **Tłuszcz:** 86.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.63 g; **Sód:** 2575.56 mg; **Węglowodany:** 304.83 g; **Cukier:** 11.42 g **Błonnik spożywczy:** 27.91 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 • 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 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: 12393.82 Kj / 2687.38 Kcal; **Białko:** 94.89 g; **Tłuszcz:** 115.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.29 g; **Sód:** 3184.84 mg; **Węglowodany:** 305.27 g; **Cukier:** 13.07 g **Błonnik spożywczy:** 50.59 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) • Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1) • Banany 100g	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 bez cukru 250g Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11133.44 Kj / 2432.22 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 80.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.36 g; **Sód:** 1901.13 mg; **Węglowodany:** 346.71 g; **Cukier:** 28 g **Błonnik spożywczy:** 22.32 g;

Jadłospis na niedziela 2026-07-26

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) • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) • Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Galaretką 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 • Ogórek zielony świeży 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10027.39 Kj / 2147.88 Kcal; **Białko:** 94.16 g; **Tłuszcz:** 72.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.12 g; **Sód:** 1810.44 mg; **Węglowodany:** 287.24 g; **Cukier:** 19.89 g **Błonnik spożywczy:** 19.75 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad • Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 200g • Surówka meksykańska 100g • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g • 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 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: 10778.73 Kj / 2290.43 Kcal; **Białko:** 91.18 g; **Tłuszcz:** 88.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.02 g; **Sód:** 1951.31 mg; **Węglowodany:** 281.76 g; **Cukier:** 8.12 g **Błonnik spożywczy:** 38.9 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 pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy 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: 10217.17 Kj / 2198.12 Kcal; **Białko:** 90.07 g; **Tłuszcz:** 74.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.5 g; **Sód:** 1465.9 mg; **Węglowodany:** 300.39 g; **Cukier:** 19.82 g **Błonnik spożywczy:** 16.97 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-07-27

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) - Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Baton zbożowy z żurawiną i maliną 40g 40g (1) (6) (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 - Ogórek zielony świeży 90g - Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10763.09 Kj / 2345.57 Kcal; **Białko:** 80.83 g; **Tłuszcz:** 84.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.41 g; **Sód:** 1399.71 mg; **Węglowodany:** 319.68 g; **Cukier:** 25.3 g **Błonnik spożywczy:** 23.38 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 z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Brokuły gotowane na parze 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 - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 12084.71 Kj / 2622.91 Kcal; **Białko:** 82.61 g; **Tłuszcz:** 97.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.18 g; **Sód:** 1818.01 mg; **Węglowodany:** 334.73 g; **Cukier:** 7.96 g **Błonnik spożywczy:** 48.03 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9) • Sałata zielona 10g • Buraki gotowane w plasterkach 100g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Biszkopty 50g (1) (3) (6)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałatka z roszponką, pomidorem 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11949.15 Kj / 2629.02 Kcal; **Białko:** 86.82 g; **Tłuszcz:** 101.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.98 g; **Sód:** 1377.35 mg; **Węglowodany:** 348.87 g; **Cukier:** 11.71 g **Błonnik spożywczy:** 21.25 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