

Jadłospis na poniedziałek 2025-10-27

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Banany 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser topiony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10728.14 Kj / 2571.15 Kcal; **Białko:** 92.06 g; **Tłuszcz:** 97.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.77 g; **Sód:** 2036.42 mg; **Węglowodany:** 339.11 g; **Cukier:** 31.2 g **Błonnik spożywczy:** 22.15 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1) - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Buraki gotowane tarte 100g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser topiony 50g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11679.95 Kj / 2803.52 Kcal; **Białko:** 101.03 g; **Tłuszcz:** 118.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.07 g; **Sód:** 2508.63 mg; **Węglowodany:** 324.79 g; **Cukier:** 6.68 g **Błonnik spożywczy:** 44.7 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Cukinia gotowana na parze 100g II śniadanie • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem bez tłuszczu 370g (1) (9) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Banany 120g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9857.29 Kj / 2363.06 Kcal; **Białko:** 90.12 g; **Tłuszcz:** 73.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.62 g; **Sód:** 1446.91 mg; **Węglowodany:** 342.06 g; **Cukier:** 30.42 g **Błonnik spożywczy:** 21.75 g;

Jadłospis na wtorek 2025-10-28

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) II śniadanie - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Budyń śmietankowy 200g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10042.81 Kj / 2407.1 Kcal; **Białko:** 92.54 g; **Tłuszcz:** 83.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.59 g; **Sód:** 1720.86 mg; **Węglowodany:** 324.44 g; **Cukier:** 33.28 g **Błonnik spożywczy:** 22.89 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) 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) - Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g - 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 - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10) - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10345.12 Kj / 2495.63 Kcal; **Białko:** 86.31 g; **Tłuszcz:** 98.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.29 g; **Sód:** 2215.39 mg; **Węglowodany:** 310.77 g; **Cukier:** 12.23 g **Błonnik spożywczy:** 49.8 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g II śniadanie • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek • Budyń śmietankowy 200g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 100g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10042.31 Kj / 2407.26 Kcal; **Białko:** 110 g; **Tłuszcz:** 82.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.02 g; **Sód:** 1311.25 mg; **Węglowodany:** 305.65 g; **Cukier:** 28.79 g **Błonnik spożywczy:** 18.78 g;

Jadłospis na środa 2025-10-29

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (9) (7) (1) - Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Surówka porowa 120g (3) (10) - 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9553.36 Kj / 2281.58 Kcal; **Białko:** 86.98 g; **Tłuszcz:** 61.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.03 g; **Sód:** 1246.46 mg; **Węglowodany:** 345.95 g; **Cukier:** 22.9 g **Błonnik spożywczy:** 20.1 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, rzodkiewką i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (9) (7) (1) - Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) - Ryż brązowy gotowany 250g - Surówka porowa 100g (3) (10) - 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) - 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: 10254.13 Kj / 2459.49 Kcal; **Białko:** 95.28 g; **Tłuszcz:** 89.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.65 g; **Sód:** 1723.92 mg; **Węglowodany:** 309.61 g; **Cukier:** 4.88 g **Błonnik spożywczy:** 47.45 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Miód naturalny 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cukinia gotowana na parze 100g

II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

Obiad

- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (9) (7) (1)
- 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

- Jogurt owocowy 100g (7)

Kolacja

- Chleb pszenny 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: 10049.67 Kj / 2402.14 Kcal; **Białko:** 79.67 g; **Tłuszcz:** 68.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.69 g; **Sód:** 1385.88 mg; **Węglowodany:** 368.69 g; **Cukier:** 59.01 g **Błonnik spożywczy:** 16.92 g;

Jadłospis na czwartek 2025-10-30

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Salatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10) II śniadanie - Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Makaron gotowany świderki 250g (1) - Surówka meksykańska 120g - 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 - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10696.04 Kj / 2560.12 Kcal; **Białko:** 98.56 g; **Tłuszcz:** 75.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.06 g; **Sód:** 2245.36 mg; **Węglowodany:** 381.39 g; **Cukier:** 20.93 g **Błonnik spożywczy:** 24.22 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Salatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) (10) 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 (9) (7) (1) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka meksykańska 100g - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 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 - Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10696.67 Kj / 2570.27 Kcal; **Białko:** 90.09 g; **Tłuszcz:** 94.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.54 g; **Sód:** 2593.27 mg; **Węglowodany:** 335.96 g; **Cukier:** 15.6 g **Błonnik spożywczy:** 46.75 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10) II śniadanie • Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (7) (1) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Makaron gotowany świderki 250g (1) • Marchew gotowana na parze 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 • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10444.03 Kj / 2495.89 Kcal; **Białko:** 98.78 g; **Tłuszcz:** 69.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.65 g; **Sód:** 2209.13 mg; **Węglowodany:** 379.39 g; **Cukier:** 18.44 g **Błonnik spożywczy:** 23.01 g;

Jadłospis na piątek 2025-10-31

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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 II śniadanie - Jabłka 120g	Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - Brokuły gotowane na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Sałata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9282.97 KJ / 2222.95 Kcal; **Białko:** 95.89 g; **Tłuszcz:** 69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.73 g; **Sód:** 1401.39 mg; **Węglowodany:** 308.06 g; **Cukier:** 32.69 g **Błonnik spożywczy:** 22.51 g;

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

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 pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos cytrynowy 100g (1) (7) - 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 - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10342.68 KJ / 2484.3 Kcal; **Białko:** 103.84 g; **Tłuszcz:** 99.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.24 g; **Sód:** 1713.76 mg; **Węglowodany:** 284.56 g; **Cukier:** 6.22 g **Błonnik spożywczy:** 40.57 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z natką pietruszki 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Obiad • Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Galaretka owocowa 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Marchew gotowana na parze 100g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9099.1 Kj / 2174.41 Kcal; **Białko:** 95.5 g; **Tłuszcz:** 62.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.34 g; **Sód:** 1491.65 mg; **Węglowodany:** 311.51 g; **Cukier:** 31.98 g **Błonnik spożywczy:** 23.11 g;

Jadłospis na sobota 2025-11-01

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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 II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) - Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Sok wieloowocowy 200ml 200g	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: 9619.63 KJ / 2302.88 Kcal; **Białko:** 83.12 g; **Tłuszcz:** 78.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.19 g; **Sód:** 2575.65 mg; **Węglowodany:** 323.72 g; **Cukier:** 31.31 g **Błonnik spożywczy:** 28.17 g;

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

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 marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) - 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: 11112.91 KJ / 2673.97 Kcal; **Białko:** 95.39 g; **Tłuszcz:** 109.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.69 g; **Sód:** 3220.12 mg; **Węglowodany:** 315.44 g; **Cukier:** 15.79 g **Błonnik spożywczy:** 47.52 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9538.69 Kj / 2285.72 Kcal; **Białko:** 81.1 g; **Tłuszcz:** 76.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.17 g; **Sód:** 1431.99 mg; **Węglowodany:** 322.27 g; **Cukier:** 26.61 g **Błonnik spożywczy:** 25.67 g;

Jadłospis na niedziela 2025-11-02

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Gruszki 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pietruszkowy 100g (1) (7) - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (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 - Papryka czerwona świeża 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9643.98 Kj / 2314.68 Kcal; **Białko:** 101 g; **Tłuszcz:** 75.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.2 g; **Sód:** 1675.84 mg; **Węglowodany:** 308.53 g; **Cukier:** 12.28 g **Błonnik spożywczy:** 22.29 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) - Gruszki 100g	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) - Surówka meksykańska 100g - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9929.12 Kj / 2386.07 Kcal; **Białko:** 121.26 g; **Tłuszcz:** 77.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.6 g; **Sód:** 1952.76 mg; **Węglowodany:** 290 g; **Cukier:** 6.06 g **Błonnik spożywczy:** 40.46 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Marchew gotowana na parze 100g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	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 • Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9009.08 Kj / 2154.55 Kcal; **Białko:** 115.58 g; **Tłuszcz:** 59.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.45 g; **Sód:** 1419.83 mg; **Węglowodany:** 291.61 g; **Cukier:** 20.95 g **Błonnik spożywczy:** 21.46 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