

Jadłospis na poniedziałek 2025-03-10

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) • Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11577.81 Kj / 2785.68 Kcal; **Białko:** 101.29 g; **Tłuszcz:** 105.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.55 g; **Sód:** 1857.76 mg; **Węglowodany:** 359.09 g; **Cukier:** 19.53 g **Błonnik spożywczy:** 23.22 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka wiosenna z twarogiem 100g (7)	• Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) • Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11237.94 Kj / 2707.64 Kcal; **Białko:** 102.78 g; **Tłuszcz:** 97.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.85 g; **Sód:** 2667.44 mg; **Węglowodany:** 348.01 g; **Cukier:** 7.14 g **Błonnik spożywczy:** 45.56 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Biskupki 50g (1) (3) (6)

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 250g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11036.36 Kj / 2650.75 Kcal; **Białko:** 95.63 g; **Tłuszcz:** 83.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 1421.17 mg; **Węglowodany:** 384.48 g; **Cukier:** 16.81 g **Błonnik spożywczy:** 18.6 g;

Jadłospis na wtorek 2025-03-11

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 • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Sałatka z brokułem i jajkiem 100g (7) (3)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Udo z kurczaka pieczone 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g • Podwieczorek • Koktajl truskawkowy 200g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9880.95 Kj / 2363.31 Kcal; **Białko:** 122.47 g; **Tłuszcz:** 77.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.57 g; **Sód:** 3038.91 mg; **Węglowodany:** 297.77 g; **Cukier:** 20.37 g **Błonnik spożywczy:** 22.85 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9766.53 Kj / 2350.07 Kcal; **Białko:** 97.15 g; **Tłuszcz:** 77.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.93 g; **Sód:** 3112.73 mg; **Węglowodany:** 309.94 g; **Cukier:** 10.08 g **Błonnik spożywczy:** 47.66 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Koktajl truskawkowy 200g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10419.36 KJ / 2499.63 Kcal; **Białko:** 120.1 g; **Tłuszcz:** 80.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.38 g; **Sód:** 1571 mg; **Węglowodany:** 326.45 g; **Cukier:** 29.73 g **Błonnik spożywczy:** 20.53 g;

Jadłospis na środa 2025-03-12

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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • Il śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Mandarynki 50g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9219.17 Kj / 2204.92 Kcal; **Białko:** 81.91 g; **Tłuszcz:** 66.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.65 g; **Sód:** 1706.28 mg; **Węglowodany:** 325.29 g; **Cukier:** 21.64 g **Błonnik spożywczy:** 23.5 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • Il śniadanie • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka colesław 100g (3) (7) (10) • Surówka meksykańska 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10144.26 Kj / 2443.57 Kcal; **Białko:** 103.08 g; **Tłuszcz:** 80.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.99 g; **Sód:** 2422.6 mg; **Węglowodany:** 319.31 g; **Cukier:** 9.39 g **Błonnik spożywczy:** 50.72 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jogurt naturalny 100g (7)
- Herbatniki 14g (1)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Banany 150g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 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: 10116.52 KJ / 2424.62 Kcal; **Białko:** 92.37 g; **Tłuszcz:** 69.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.26 g; **Sód:** 1566.98 mg; **Węglowodany:** 367.59 g; **Cukier:** 43.41 g **Błonnik spożywczy:** 21.21 g;

Jadłospis na czwartek 2025-03-13

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 • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 90g • Kielbasa na gorąco 100g (6) • II śniadanie • Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9944.29 Kj / 2369.28 Kcal; **Białko:** 100.93 g; **Tłuszcz:** 71.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.04 g; **Sód:** 2422 mg; **Węglowodany:** 335.3 g; **Cukier:** 23 g **Błonnik spożywczy:** 24.55 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty czerwonej 100g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli 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% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9966.15 Kj / 2397.85 Kcal; **Białko:** 92.35 g; **Tłuszcz:** 89.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.41 g; **Sód:** 2777.93 mg; **Węglowodany:** 301.34 g; **Cukier:** 1.86 g **Błonnik spożywczy:** 44.55 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g
- Cukinia gotowana na parze 100g

• II śniadanie

- Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

Wartości odżywcze

Energia: 11049.11 Kj / 2654.54 Kcal; **Białko:** 95.17 g; **Tłuszcz:** 94.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.17 g; **Sód:** 1913.86 mg; **Węglowodany:** 358.6 g; **Cukier:** 20.91 g **Błonnik spożywczy:** 19.98 g;

Jadłospis na piątek 2025-03-14

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 z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	• Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (7) (1) (3) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 8820.08 Kj / 2110.23 Kcal; **Białko:** 89.68 g; **Tłuszcz:** 68.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.26 g; **Sód:** 2417.64 mg; **Węglowodany:** 282.14 g; **Cukier:** 36.87 g **Błonnik spożywczy:** 15.81 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1) • Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9510 Kj / 2287.54 Kcal; **Białko:** 95.3 g; **Tłuszcz:** 79.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.96 g; **Sód:** 3081.59 mg; **Węglowodany:** 286.23 g; **Cukier:** 7.77 g **Błonnik spożywczy:** 50.6 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 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 dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g (7) (1) (3)
- Sos truskawkowy 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 9549.4 Kj / 2293.32 Kcal; **Białko:** 85.87 g; **Tłuszcz:** 75.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.62 g; **Sód:** 1460.1 mg; **Węglowodany:** 326.08 g; **Cukier:** 40.94 g **Błonnik spożywczy:** 15.3 g;

Jadłospis na sobota 2025-03-15

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 twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Sok jabłko, jagoda 195ml 195g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • 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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9518.3 Kj / 2269.14 Kcal; **Białko:** 101.27 g; **Tłuszcz:** 67.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.98 g; **Sód:** 1791.05 mg; **Węglowodany:** 315.14 g; **Cukier:** 34.2 g **Błonnik spożywczy:** 20.18 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Surówka wielowarzywna 120g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10456.02 Kj / 2510.18 Kcal; **Białko:** 104.93 g; **Tłuszcz:** 92.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.74 g; **Sód:** 2328.59 mg; **Węglowodany:** 314.56 g; **Cukier:** 2.91 g **Błonnik spożywczy:** 50.26 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• 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
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g

• Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Ryż biały gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9717.82 Kj / 2323.9 Kcal; **Białko:** 102.49 g; **Tłuszcz:** 62.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.43 g; **Sód:** 1437.69 mg; **Węglowodany:** 343.04 g; **Cukier:** 37.45 g **Błonnik spożywczy:** 17.86 g;

Jadłospis na niedziela 2025-03-16

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 szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Fasolka szparagowa 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9185.69 Kj / 2202.7 Kcal; **Białko:** 97.31 g; **Tłuszcz:** 71.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.93 g; **Sód:** 1400.27 mg; **Węglowodany:** 303.4 g; **Cukier:** 34.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.06 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Jabłka 120g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posilek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9277.28 Kj / 2229 Kcal; **Białko:** 107.7 g; **Tłuszcz:** 70.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.74 g; **Sód:** 1988.56 mg; **Węglowodany:** 289.51 g; **Cukier:** 13.28 g **Błonnik spożywczy:** 40.51 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9307.18 Kj / 2232.77 Kcal; **Białko:** 98.57 g; **Tłuszcz:** 64.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.63 g; **Sód:** 1539.76 mg; **Węglowodany:** 325.46 g; **Cukier:** 41.14 g **Błonnik spożywczy:** 19.77 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