

Jadłospis na poniedziałek 2025-06-16

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) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata 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 - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11388.48 Kj / 2741.02 Kcal; **Białko:** 94.59 g; **Tłuszcz:** 106.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.3 g; **Sód:** 1847.89 mg; **Węglowodany:** 353.72 g; **Cukier:** 19.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.85 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 - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka 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 - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11048.61 Kj / 2662.97 Kcal; **Białko:** 96.08 g; **Tłuszcz:** 98.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.6 g; **Sód:** 2657.56 mg; **Węglowodany:** 342.63 g; **Cukier:** 7.14 g **Błonnik spożywczy:** 44.18 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

- Biszkopty 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
- Dynia gotowana 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10975.8 Kj / 2637.22 Kcal; **Białko:** 91.72 g; **Tłuszcz:** 84.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.73 g; **Sód:** 1795.57 mg; **Węglowodany:** 383.32 g; **Cukier:** 17.71 g **Błonnik spożywczy:** 19.04 g;

Jadłospis na wtorek 2025-06-17

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 • Il śniadanie • Sałatka z brokułem i jajkiem 100g (7) (3)	• Obiad • Zupa koperkowa 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: 9689.05 Kj / 2316.56 Kcal; **Białko:** 123.33 g; **Tłuszcz:** 75.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.49 g; **Sód:** 2690.99 mg; **Węglowodany:** 293.53 g; **Cukier:** 20.71 g **Błonnik spożywczy:** 22.89 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 • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3)	• Obiad • Zupa koperkowa 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: 9574.64 Kj / 2303.33 Kcal; **Białko:** 98 g; **Tłuszcz:** 75.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.85 g; **Sód:** 2764.81 mg; **Węglowodany:** 305.7 g; **Cukier:** 10.42 g **Błonnik spożywczy:** 47.71 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 koperkowa 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: 10272.73 Kj / 2464.65 Kcal; **Białko:** 120.31 g; **Tłuszcz:** 79.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.29 g; **Sód:** 1581.76 mg; **Węglowodany:** 322.45 g; **Cukier:** 30.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.57 g;

Jadłospis na środa 2025-06-18

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 - Pomidor 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) - II śniadanie - Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)	- Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (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 - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10450.55 Kj / 2501.14 Kcal; **Białko:** 98.03 g; **Tłuszcz:** 91.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.48 g; **Sód:** 1758.97 mg; **Węglowodany:** 333.41 g; **Cukier:** 21.52 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 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 - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) - II śniadanie - Salatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	- Obiad - Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (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 - Paszтет drobiowy 50g (1) (6) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11028.65 Kj / 2658.79 Kcal; **Białko:** 117.2 g; **Tłuszcz:** 104.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.82 g; **Sód:** 2475.29 mg; **Węglowodany:** 312.93 g; **Cukier:** 9.27 g **Błonnik spożywczy:** 49.18 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

- Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 250g
- Dynia gotowana 100g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10292.1 Kj / 2467.9 Kcal; **Białko:** 91.75 g; **Tłuszcz:** 71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.15 g; **Sód:** 1867.58 mg; **Węglowodany:** 368.37 g; **Cukier:** 23.71 g **Błonnik spożywczy:** 18.53 g;

Jadłospis na czwartek 2025-06-19

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 • Banany 120g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sałatka z buraczków z olejem 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 • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślaną 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9525.47 Kj / 2272.94 Kcal; **Białko:** 100.59 g; **Tłuszcz:** 67.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.17 g; **Sód:** 2500.87 mg; **Węglowodany:** 324.95 g; **Cukier:** 39.13 g **Błonnik spożywczy:** 24.72 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 wiosenna z twarogiem 100g (7)	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) • 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 maślaną 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10191.59 Kj / 2453.27 Kcal; **Białko:** 100.88 g; **Tłuszcz:** 90.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.67 g; **Sód:** 2753.03 mg; **Węglowodany:** 301.78 g; **Cukier:** 1.86 g **Błonnik spożywczy:** 43.27 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

- Banany 120g

• Obiad

- Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9)
- 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

• Podwieczerek

- 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: 10426.14 Kj / 2500.28 Kcal; **Białko:** 92.15 g; **Tłuszcz:** 83.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.76 g; **Sód:** 1955.86 mg; **Węglowodany:** 351.09 g; **Cukier:** 49.01 g **Błonnik spożywczy:** 23.31 g;

Jadłospis na piątek 2025-06-20

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 jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Jogurt naturalny 120g (7) • 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: 9638.37 Kj / 2311.34 Kcal; **Białko:** 78.23 g; **Tłuszcz:** 78.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.68 g; **Sód:** 2373.7 mg; **Węglowodany:** 330.97 g; **Cukier:** 30.97 g **Błonnik spożywczy:** 16.77 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 buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 100g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Risotto wegetariańskie z soczewicą 370g (9) • Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3) • 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: 10058.15 Kj / 2430.64 Kcal; **Białko:** 80.2 g; **Tłuszcz:** 88.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.12 g; **Sód:** 3053.46 mg; **Węglowodany:** 313.88 g; **Cukier:** 9.31 g **Błonnik spożywczy:** 43.19 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 jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 120g (7)

• 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
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10538.24 Kj / 2535.43 Kcal; **Białko:** 75.32 g; **Tłuszcz:** 82.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.03 g; **Sód:** 1416.16 mg; **Węglowodany:** 380.28 g; **Cukier:** 35.94 g **Błonnik** spożywczy: 16.27 g;

Jadłospis na sobota 2025-06-21

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) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) • Surówka colesław 120g (3) (7) (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 • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9868.11 Kj / 2351.77 Kcal; **Białko:** 100.61 g; **Tłuszcz:** 67.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.97 g; **Sód:** 1420.82 mg; **Węglowodany:** 325.01 g; **Cukier:** 34.38 g **Błonnik spożywczy:** 23.26 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) • Kasza gryczana gotowana 250g • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Surówka wielowarzywna 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 • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11012.61 Kj / 2636.89 Kcal; **Białko:** 110.31 g; **Tłuszcz:** 92.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.66 g; **Sód:** 1956.12 mg; **Węglowodany:** 323.46 g; **Cukier:** 2.91 g **Błonnik spożywczy:** 47.93 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 jabłko, gruszka 195ml 190g

• Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- 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 dębową drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 9995.5 Kj / 2391.09 Kcal; **Białko:** 100.63 g; **Tłuszcz:** 63.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.23 g; **Sód:** 1426.14 mg; **Węglowodany:** 346.45 g; **Cukier:** 34.01 g **Błonnik spożywczy:** 20.94 g;

Jadłospis na niedziela 2025-06-22

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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • 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) • Herbatniki 16g (1)	• 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: 9532.57 Kj / 2285.01 Kcal; **Białko:** 101.03 g; **Tłuszcz:** 74.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.16 g; **Sód:** 1457.88 mg; **Węglowodany:** 315.89 g; **Cukier:** 32.78 g **Błonnik spożywczy:** 22.93 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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • 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 • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9365.1 Kj / 2250.05 Kcal; **Białko:** 110.1 g; **Tłuszcz:** 70.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.97 g; **Sód:** 1998.65 mg; **Węglowodany:** 291.52 g; **Cukier:** 13.28 g **Błonnik spożywczy:** 41.17 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
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

• 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)
- Herbatniki 16g (1)

• 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: 9654.06 Kj / 2315.08 Kcal; **Białko:** 102.28 g; **Tłuszcz:** 66.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.86 g; **Sód:** 1597.36 mg; **Węglowodany:** 337.95 g; **Cukier:** 39.59 g **Błonnik spożywczy:** 20.63 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