

Jadłospis na poniedziałek 2025-12-08

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 jarzynowa z ziemniakami 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: 10990.6 Kj / 2639.03 Kcal; **Białko:** 91.16 g; **Tłuszcz:** 103.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.06 g; **Sód:** 2043.96 mg; **Węglowodany:** 339.65 g; **Cukier:** 31.18 g **Błonnik spożywczy:** 23.63 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 jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1) - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g 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: 12264.41 Kj / 2949.4 Kcal; **Białko:** 99.54 g; **Tłuszcz:** 132.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.94 g; **Sód:** 2487.17 mg; **Węglowodany:** 327.84 g; **Cukier:** 6.66 g **Błonnik spożywczy:** 47.69 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
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g

II śniadanie

- Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 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: 10403.29 Kj / 2501.63 Kcal; **Białko:** 91.51 g; **Tłuszcz:** 85.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.28 g; **Sód:** 1456.94 mg; **Węglowodany:** 346.54 g; **Cukier:** 30.41 g **Błonnik spożywczy:** 24.36 g;

Jadłospis na wtorek 2025-12-09

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 pomidorowa z ryżem 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: 9780.35 Kj / 2339.22 Kcal; Białko: 93.43 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.3 g; Sód: 1713.31 mg; Węglowodany: 323.9 g; Cukier: 33.3 g Błonnik spożywczy: 21.4 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 pomidorowa z ryżem 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: 10082.66 Kj / 2427.75 Kcal; Białko: 87.2 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g; Sód: 2207.85 mg; Węglowodany: 310.23 g; Cukier: 12.25 g Błonnik spożywczy: 48.31 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 pomidorowa z ryżem 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: 9779.84 Kj / 2339.38 Kcal; **Białko:** 110.9 g; **Tłuszcz:** 75.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.73 g; **Sód:** 1303.7 mg; **Węglowodany:** 305.1 g; **Cukier:** 28.81 g **Błonnik spożywczy:** 17.29 g;

Jadłospis na środa 2025-12-10

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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • 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 • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9564.66 Kj / 2284.25 Kcal; **Białko:** 87.06 g; **Tłuszcz:** 61.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.04 g; **Sód:** 1252.33 mg; **Węglowodany:** 346.65 g; **Cukier:** 23.3 g **Błonnik spożywczy:** 20.38 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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, rzodkiewką i pestkami dyni 100g	Obiad • Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9) • 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 • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10265.43 Kj / 2462.16 Kcal; **Białko:** 95.36 g; **Tłuszcz:** 89.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.65 g; **Sód:** 1729.79 mg; **Węglowodany:** 310.3 g; **Cukier:** 5.28 g **Błonnik spożywczy:** 47.74 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)
- Pomidor 90g

II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

Obiad

- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)
- 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: 9727.37 KJ / 2318.23 Kcal; **Białko:** 80.04 g; **Tłuszcz:** 58.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.07 g; **Sód:** 1395.28 mg; **Węglowodany:** 371.03 g; **Cukier:** 59.42 g **Błonnik spożywczy:** 17.11 g;

Jadłospis na czwartek 2025-12-11

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) - 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 (7) (1) (9) - 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: 10733.74 Kj / 2569.09 Kcal; **Białko:** 98.91 g; **Tłuszcz:** 75.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.06 g; **Sód:** 2259.03 mg; **Węglowodany:** 383.51 g; **Cukier:** 21.34 g **Błonnik spożywczy:** 24.84 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 (7) (1) (9) - Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka meksykańska 100g - Surówka z kapusty kiszzonej 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: 10734.38 Kj / 2579.24 Kcal; **Białko:** 90.44 g; **Tłuszcz:** 94.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.55 g; **Sód:** 2606.95 mg; **Węglowodany:** 338.08 g; **Cukier:** 16.01 g **Błonnik spożywczy:** 47.36 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 (7) (1) (9) • 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: 10481.73 Kj / 2504.86 Kcal; **Białko:** 99.13 g; **Tłuszcz:** 69.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.65 g; **Sód:** 2222.8 mg; **Węglowodany:** 381.51 g; **Cukier:** 18.85 g **Błonnik spożywczy:** 23.62 g;

Jadłospis na piątek 2025-12-12

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) - 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 (1) (3) (9) • 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 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 • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9108.52 KJ / 2176.58 Kcal; **Białko:** 97.48 g; **Tłuszcz:** 62.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.36 g; **Sód:** 1428.47 mg; **Węglowodany:** 308.46 g; **Cukier:** 32.8 g **Błonnik spożywczy:** 21.2 g;

Jadłospis na sobota 2025-12-13

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) • 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 obiadowa z koperkiem 150g (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) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9999.55 Kj / 2392.79 Kcal; **Białko:** 83.15 g; **Tłuszcz:** 84.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.83 g; **Sód:** 2504.98 mg; **Węglowodany:** 329.12 g; **Cukier:** 26.76 g **Błonnik spożywczy:** 24.99 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 kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g • 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: 11341.74 Kj / 2735.72 Kcal; **Białko:** 94.81 g; **Tłuszcz:** 119.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.18 g; **Sód:** 3184.84 mg; **Węglowodany:** 308.15 g; **Cukier:** 11.23 g **Błonnik spożywczy:** 46.94 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) • Bukiet warzyw gotowany 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: 9545.16 Kj / 2287.6 Kcal; **Białko:** 80.01 g; **Tłuszcz:** 76.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.16 g; **Sód:** 1474.23 mg; **Węglowodany:** 324.93 g; **Cukier:** 26.61 g **Błonnik spożywczy:** 26.37 g;

Jadłospis na niedziela 2025-12-14

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) - 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) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g 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: 9007.46 Kj / 2154.46 Kcal; **Białko:** 116.42 g; **Tłuszcz:** 59.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.46 g; **Sód:** 1387.44 mg; **Węglowodany:** 290.05 g; **Cukier:** 20.95 g **Błonnik spożywczy:** 19.79 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