

Jadłospis na poniedziałek 2025-01-13

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) - 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 - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11296.9 Kj / 2718.93 Kcal; **Białko:** 97.32 g; **Tłuszcz:** 104.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.25 g; **Sód:** 2472.46 mg; **Węglowodany:** 347.51 g; **Cukier:** 18.91 g **Błonnik spożywczy:** 20.59 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 - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 100g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11035.88 Kj / 2659.56 Kcal; **Białko:** 99.09 g; **Tłuszcz:** 96.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.56 g; **Sód:** 3352.44 mg; **Węglowodany:** 340.43 g; **Cukier:** 7.12 g **Błonnik spożywczy:** 43.56 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

- 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
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10828.81 Kj / 2601.31 Kcal; **Białko:** 92.45 g; **Tłuszcz:** 82.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.67 g; **Sód:** 1410.08 mg; **Węglowodany:** 376.57 g; **Cukier:** 16.19 g **Błonnik spożywczy:** 16.6 g;

Jadłospis na wtorek 2025-01-14

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) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 50g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • Il 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 kiszonej 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 • Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9842.43 Kj / 2356.09 Kcal; **Białko:** 118.53 g; **Tłuszcz:** 79.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.35 g; **Sód:** 2907.05 mg; **Węglowodany:** 294.3 g; **Cukier:** 21.52 g **Błonnik spożywczy:** 22.5 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 • Ogórek kiszony krojony 90g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • Il 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 kiszonej 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 • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9581.66 Kj / 2306.78 Kcal; **Białko:** 91.5 g; **Tłuszcz:** 75.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.79 g; **Sód:** 2813.48 mg; **Węglowodany:** 308.06 g; **Cukier:** 11.83 g **Błonnik spożywczy:** 47.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• 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
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9931.87 Kj / 2378.71 Kcal; **Białko:** 113.74 g; **Tłuszcz:** 71.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.58 g; **Sód:** 1629.42 mg; **Węglowodany:** 325.5 g; **Cukier:** 30.88 g **Błonnik spożywczy:** 20.9 g;

Jadłospis na środa 2025-01-15

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) • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	• 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 • Banany 120g	• 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: 10106.57 Kj / 2421.98 Kcal; **Białko:** 109.14 g; **Tłuszcz:** 76.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.53 g; **Sód:** 2062.27 mg; **Węglowodany:** 329.25 g; **Cukier:** 33 g **Błonnik spożywczy:** 24.29 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 • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Sałatka cezar 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 • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10413.61 Kj / 2507.29 Kcal; **Białko:** 113.41 g; **Tłuszcz:** 82.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.24 g; **Sód:** 2396.49 mg; **Węglowodany:** 321.47 g; **Cukier:** 8.36 g **Błonnik spożywczy:** 50.01 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (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
- 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: 11144.48 Kj / 2677.86 Kcal; **Białko:** 105.92 g; **Tłuszcz:** 69.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 1568.19 mg; **Węglowodany:** 411.63 g; **Cukier:** 42.81 g **Błonnik spożywczy:** 22.3 g;

Jadłospis na czwartek 2025-01-16

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) • Ketchup saszetki 15g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Kielbasa na gorąco 100g (6) • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (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: 9522.56 Kj / 2270.68 Kcal; **Białko:** 98.76 g; **Tłuszcz:** 70.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.91 g; **Sód:** 2416.06 mg; **Węglowodany:** 317.35 g; **Cukier:** 22.39 g **Błonnik spożywczy:** 23.29 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 • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	• 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: 10291.2 Kj / 2474.51 Kcal; **Białko:** 94.69 g; **Tłuszcz:** 97.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.7 g; **Sód:** 2734.98 mg; **Węglowodany:** 303.19 g; **Cukier:** 1.85 g **Błonnik spożywczy:** 43.97 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
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (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 brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10160.28 Kj / 2437.37 Kcal; **Białko:** 94.2 g; **Tłuszcz:** 82.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.44 g; **Sód:** 1921.14 mg; **Węglowodany:** 334.49 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 18.01 g;

Jadłospis na piątek 2025-01-17

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) • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	• Obiad • Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 2 szt. 300g (1) (3) (7) • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • 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 • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 8361.68 Kj / 2003.94 Kcal; **Białko:** 89.12 g; **Tłuszcz:** 70.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.49 g; **Sód:** 2425.03 mg; **Węglowodany:** 252.71 g; **Cukier:** 36.52 g **Błonnik spożywczy:** 14.63 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 • Ogórek kiszony krojony 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 • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9491.1 Kj / 2283.02 Kcal; **Białko:** 94.84 g; **Tłuszcz:** 79.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.96 g; **Sód:** 3081.59 mg; **Węglowodany:** 285.07 g; **Cukier:** 7.76 g **Błonnik spożywczy:** 50.19 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

- Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 2 szt. 300g (1) (3) (7)
- Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- 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
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9099.88 Kj / 2189.44 Kcal; **Białko:** 86.23 g; **Tłuszcz:** 76.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.85 g; **Sód:** 1416.63 mg; **Węglowodany:** 295.25 g; **Cukier:** 36.46 g **Błonnik spożywczy:** 12.45 g;

Jadłospis na sobota 2025-01-18

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) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 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 • 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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9331.98 Kj / 2223.31 Kcal; **Białko:** 97.68 g; **Tłuszcz:** 67.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.89 g; **Sód:** 1779.96 mg; **Węglowodany:** 313.98 g; **Cukier:** 37.29 g **Błonnik spożywczy:** 18.36 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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10318.67 Kj / 2477.31 Kcal; **Białko:** 101.89 g; **Tłuszcz:** 91.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.45 g; **Sód:** 2317.5 mg; **Węglowodany:** 310.37 g; **Cukier:** 2.84 g **Błonnik spożywczy:** 48.83 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
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9517.45 Kj / 2276.17 Kcal; **Białko:** 99.53 g; **Tłuszcz:** 61.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.14 g; **Sód:** 1426.6 mg; **Węglowodany:** 335.69 g; **Cukier:** 36.79 g **Błonnik spożywczy:** 16.08 g;

Jadłospis na niedziela 2025-01-19

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) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II 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 • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 8741.78 Kj / 2100.77 Kcal; **Białko:** 82.45 g; **Tłuszcz:** 71.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.67 g; **Sód:** 1421.01 mg; **Węglowodany:** 293.04 g; **Cukier:** 33.72 g **Błonnik spożywczy:** 20.72 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 • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • II 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) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9062.91 Kj / 2182 Kcal; **Białko:** 97.19 g; **Tłuszcz:** 73.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.45 g; **Sód:** 2635.09 mg; **Węglowodany:** 279.82 g; **Cukier:** 12.99 g **Błonnik spożywczy:** 39.41 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)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9301.24 Kj / 2231.36 Kcal; **Białko:** 92.76 g; **Tłuszcz:** 71.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.05 g; **Sód:** 1499.16 mg; **Węglowodany:** 315.41 g; **Cukier:** 40.24 g **Błonnik spożywczy:** 18.65 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