

# Jadłospis na poniedziałek 2025-10-13

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li></ul></li><li>• II śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul></li><li>• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none"><li>• Banany 120g</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser topiony 50g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul></li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Energia:</b> 10728.14 Kj / 2571.15 Kcal; <b>Białko:</b> 92.06 g; <b>Tłuszcz:</b> 97.03 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 31.77 g; <b>Sód:</b> 2036.42 mg; <b>Węglowodany:</b> 339.11 g; <b>Cukier:</b> 30.84 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 22.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul></li><li>• II śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Surówka colesław 100g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Buraki gotowane tarte 100g</li></ul></li><li>• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none"><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser topiony 50g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul></li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Energia:</b> 11751.41 Kj / 2820.37 Kcal; <b>Białko:</b> 101.77 g; <b>Tłuszcz:</b> 118.53 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 38.08 g; <b>Sód:</b> 1882.84 mg; <b>Węglowodany:</b> 328.35 g; <b>Cukier:</b> 3.6 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 45.28 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
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem bez tłuszczu 370g ( 1 ) ( 9 )
- Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Banany 120g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

**Energia:** 9523.69 Kj / 2276.49 Kcal; **Białko:** 90.41 g; **Tłuszcz:** 63.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.99 g; **Sód:** 1450.43 mg; **Węglowodany:** 343.71 g; **Cukier:** 30.24 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

# Jadłospis na wtorek 2025-10-14

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li></ul></li><li>• II śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g ( 7 )</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g ( 1 ) ( 3 ) ( 10 ) ( 9 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul></li><li>• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none"><li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 10 )</li></ul></li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10042.81 Kj / 2407.1 Kcal; **Białko:** 92.54 g; **Tłuszcz:** 83.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.59 g; **Sód:** 1720.86 mg; **Węglowodany:** 324.44 g; **Cukier:** 33.1 g **Błonnik spożywczy:** 22.89 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li></ul></li><li>• II śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g ( 1 ) ( 3 ) ( 10 ) ( 9 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>• Surówka z marchwi 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul></li><li>• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 10 )</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul></li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10345.12 Kj / 2495.63 Kcal; **Białko:** 86.31 g; **Tłuszcz:** 98.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.29 g; **Sód:** 2215.39 mg; **Węglowodany:** 310.77 g; **Cukier:** 9.31 g **Błonnik spożywczy:** 49.8 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 100g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10042.31 Kj / 2407.26 Kcal; **Białko:** 110 g; **Tłuszcz:** 82.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.02 g; **Sód:** 1311.25 mg; **Węglowodany:** 305.65 g; **Cukier:** 28.25 g **Błonnik spożywczy:** 18.78 g;

# Jadłospis na środa 2025-10-15

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul></li><li>• II śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Leczo z warzywami i kielbasą 200g ( 1 )</li><li>• Ryż biały gotowany 250g</li><li>• Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul></li><li>• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li></ul></li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Energia:</b> 9608.7 Kj / 2292.18 Kcal; <b>Białko:</b> 87.88 g; <b>Tłuszcz:</b> 56.77 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 22.78 g; <b>Sód:</b> 1227.38 mg; <b>Węglowodany:</b> 356.35 g; <b>Cukier:</b> 22.07 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 19.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul></li><li>• II śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Sałatka z rukolą, rzodkiewką i pestkami dyni 100g</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Leczo z warzywami i kielbasą 200g ( 1 )</li><li>• Ryż brązowy gotowany 250g</li><li>• Surówka porowa 100g ( 3 ) ( 10 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul></li><li>• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none"><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul></li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Energia:</b> 10309.46 Kj / 2470.1 Kcal; <b>Białko:</b> 96.18 g; <b>Tłuszcz:</b> 84.07 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 34.4 g; <b>Sód:</b> 1704.85 mg; <b>Węglowodany:</b> 320.01 g; <b>Cukier:</b> 1.31 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 47.11 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 )
- Dynia gotowana 100g

• II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Knedle z morelami gotowane 250g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 120g ( 7 )

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g ( 7 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

**Energia:** 9767.04 Kj / 2324.92 Kcal; **Białko:** 80.26 g; **Tłuszcz:** 53.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.82 g; **Sód:** 1755.12 mg; **Węglowodany:** 381.63 g; **Cukier:** 58.19 g **Błonnik spożywczy:** 17.69 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-10-16

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Makaron gotowany świderki 250g ( 1 )</li><li>• Surówka meksykańska 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10606.84 Kj / 2536 Kcal; **Białko:** 99 g; **Tłuszcz:** 71.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.8 g; **Sód:** 2245.44 mg; **Węglowodany:** 384.35 g; **Cukier:** 20.75 g **Błonnik spożywczy:** 24.32 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Makaron razowy gotowany świderki 250g ( 1 )</li><li>• Surówka meksykańska 100g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10607.47 Kj / 2546.15 Kcal; **Białko:** 90.53 g; **Tłuszcz:** 90.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.29 g; **Sód:** 2593.35 mg; **Węglowodany:** 338.92 g; **Cukier:** 12.67 g **Błonnik spożywczy:** 46.84 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- 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:** 10354.83 Kj / 2471.77 Kcal; **Białko:** 99.22 g; **Tłuszcz:** 65.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.39 g; **Sód:** 2209.21 mg; **Węglowodany:** 382.35 g; **Cukier:** 18.26 g **Błonnik spożywczy:** 23.1 g;



# Jadłospis na piątek 2025-10-17

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Twarożek z rzodkiewką 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłka 120g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Brokuły gotowane na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Galaretka owocowa 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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:** 32.02 g **Błonnik** spożywczy: 22.51 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z rzodkiewką 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g ( 1 )</li><li>• Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka colesław 100g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )</li><li>• Brokuły gotowane na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 70g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posilek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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:** 3.02 g **Błonnik** spożywczy: 40.57 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z natką pietruszki 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )
- Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos cytrynowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

**Energia:** 8951.1 Kj / 2136.41 Kcal; **Białko:** 95.5 g; **Tłuszcz:** 58.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.07 g; **Sód:** 1491.65 mg; **Węglowodany:** 311.51 g; **Cukier:** 31.8 g **Błonnik spożywczy:** 23.11 g;

# Jadłospis na sobota 2025-10-18

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li></ul></li><li>• II śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul></li><li>• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none"><li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul></li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Energia:</b> 9270.85 Kj / 2217.75 Kcal; <b>Białko:</b> 80.67 g; <b>Tłuszcz:</b> 71.81 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 30.66 g; <b>Sód:</b> 2520.68 mg; <b>Węglowodany:</b> 318.44 g; <b>Cukier:</b> 31.13 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 26.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li></ul></li><li>• II śniadanie<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 9 )</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li><li>• Surówka obiadowa z koperkiem 100g ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul></li><li>• Podwieczorek<ul style="list-style-type: none"><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul></li></ul> |
| Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Energia:</b> 10764.12 Kj / 2588.83 Kcal; <b>Białko:</b> 92.94 g; <b>Tłuszcz:</b> 103.39 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 41.17 g; <b>Sód:</b> 3165.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 310.15 g; <b>Cukier:</b> 12.86 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 45.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

• Obiad

- Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

**Energia:** 8998.06 Kj / 2156.51 Kcal; **Białko:** 81.19 g; **Tłuszcz:** 62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.95 g; **Sód:** 1432.62 mg; **Węglowodany:** 322.85 g; **Cukier:** 26.43 g **Błonnik spożywczy:** 25.63 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-10-19

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Gruszki 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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:** 11.92 g **Błonnik spożywczy:** 22.29 g;

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li><li>• Gruszki 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka meksykańska 100g</li><li>• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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:** 3.24 g **Błonnik spożywczy:** 40.46 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )
- Marchew gotowana na parze 100g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pietruszkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębową drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

**Energia:** 9009.08 Kj / 2154.55 Kcal; **Białko:** 115.58 g; **Tłuszcz:** 59.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.45 g; **Sód:** 1419.83 mg; **Węglowodany:** 291.61 g; **Cukier:** 20.59 g **Błonnik spożywczy:** 21.46 g;

| Tabela alergenów |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2                | Skorupiaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3                | Jajka i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4                | Ryby i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5                | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6                | Soja i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7                | Mleko i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 8                | Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L.), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia excelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne |
| 9                | Seler zwyczajny i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10               | Gorzyczka i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11               | Nasiona sezamu i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12               | Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13               | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14               | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |