

Jadłospis na poniedziałek 2025-12-15

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Sałata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) - Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Sałata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11128.81 Kj / 2674.05 Kcal; **Białko:** 100.25 g; **Tłuszcz:** 98.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.39 g; **Sód:** 2426.84 mg; **Węglowodany:** 350.85 g; **Cukier:** 19.56 g **Błonnik spożywczy:** 26.16 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Ogórek kiszony krojony 90g - Sałata zielona 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g - Surówka z kapusty czerwonej 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Sałata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10754.8 Kj / 2590.58 Kcal; **Białko:** 94.64 g; **Tłuszcz:** 93.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.93 g; **Sód:** 2838.42 mg; **Węglowodany:** 336 g; **Cukier:** 7.83 g **Błonnik spożywczy:** 49.05 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina Kurczak Gotowany 60g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Biszkopty 50g (1) (3) (6)	Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron gotowany świderki 250g (1) - Brokuły gotowane na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10609.27 Kj / 2543.87 Kcal; **Białko:** 94.28 g; **Tłuszcz:** 74.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.04 g; **Sód:** 1304.31 mg; **Węglowodany:** 378.2 g; **Cukier:** 13.75 g **Błonnik spożywczy:** 17.51 g;

Jadłospis na wtorek 2025-12-16

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie - Salatka z brokułem i jajkiem 100g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Udo z kurczaka pieczone 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g - Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g Podwieczorek - Koktajl truskawkowy 200g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9826.76 KJ / 2349.25 Kcal; **Białko:** 120.5 g; **Tłuszcz:** 76.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.36 g; **Sód:** 2068.17 mg; **Węglowodany:** 297.38 g; **Cukier:** 21.09 g **Błonnik spożywczy:** 23.48 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9378.09 KJ / 2249.97 Kcal; **Białko:** 100.16 g; **Tłuszcz:** 69.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.53 g; **Sód:** 2037.63 mg; **Węglowodany:** 301.18 g; **Cukier:** 7.57 g **Błonnik spożywczy:** 46.25 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Pomidor 50g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 150g	Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g Podwieczorek • Koktajl truskawkowy 200g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10010.47 Kj / 2395.11 Kcal; **Białko:** 117.13 g; **Tłuszcz:** 71.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.53 g; **Sód:** 1588.54 mg; **Węglowodany:** 324.61 g; **Cukier:** 30.37 g **Błonnik spożywczy:** 20.58 g;

Jadłospis na środa 2025-12-17

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) II śniadanie - Bułka drożdżowa 40g (1) (3) (7)	Obiad - Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Ryż biały gotowany 250g - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jabłka 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9412.55 Kj / 2253.79 Kcal; **Białko:** 88.33 g; **Tłuszcz:** 73.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.57 g; **Sód:** 2331.8 mg; **Węglowodany:** 314.84 g; **Cukier:** 22.54 g **Błonnik spożywczy:** 23.38 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) II śniadanie - Salatka cezar z grzankami 200g (3) (1)	Obiad - Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) - Ryż brązowy gotowany 250g - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Surówka meksykańska 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10) - Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9991.35 Kj / 2410.82 Kcal; **Białko:** 110.06 g; **Tłuszcz:** 85.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.6 g; **Sód:** 2936.23 mg; **Węglowodany:** 291.76 g; **Cukier:** 7.4 g **Błonnik spożywczy:** 48.17 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Bułka drożdżowa 40g (1) (3) (7)	Obiad • Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 250g • Dynia gotowana 100g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9598.9 Kj / 2294.91 Kcal; **Białko:** 88.51 g; **Tłuszcz:** 64.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.37 g; **Sód:** 1832.89 mg; **Węglowodany:** 345.35 g; **Cukier:** 19.33 g **Błonnik spożywczy:** 18.43 g;

Jadłospis na czwartek 2025-12-18

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g - Kiełbasa na gorąco 100g (6) (10) II śniadanie - Banany 120g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10180.5 Kj / 2431.62 Kcal; **Białko:** 81.21 g; **Tłuszcz:** 84.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.56 g; **Sód:** 2043 mg; **Węglowodany:** 338.91 g; **Cukier:** 39.41 g **Błonnik spożywczy:** 25.3 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Salatka z ciecierzycą i warzywami 150g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty czerwonej 100g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10678.55 Kj / 2579.44 Kcal; **Białko:** 89.74 g; **Tłuszcz:** 97.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.74 g; **Sód:** 2027.08 mg; **Węglowodany:** 326.12 g; **Cukier:** 5.96 g **Błonnik spożywczy:** 51.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Banany 120g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9757.32 Kj / 2336.65 Kcal; **Białko:** 81.67 g; **Tłuszcz:** 70.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.1 g; **Sód:** 1362.7 mg; **Węglowodany:** 345.73 g; **Cukier:** 38.01 g **Błonnik spożywczy:** 20.13 g;

Jadłospis na piątek 2025-12-19

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Obiad - Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Makaron z twarogiem 370g (4) (7) (8) (1) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Jabłka prażone 120g Podwieczorek - Herbatniki 14g (1)	Kolacja - Chleb pszenny 90g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9795.13 Kj / 2344.23 Kcal; **Białko:** 78.14 g; **Tłuszcz:** 79.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.86 g; **Sód:** 2762.53 mg; **Węglowodany:** 334.46 g; **Cukier:** 35.35 g **Błonnik spożywczy:** 15.41 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 200g	Obiad - Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z warzywami 370g (9) (1) - Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3) (10) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10668.51 Kj / 2563 Kcal; **Białko:** 89.52 g; **Tłuszcz:** 104.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.24 g; **Sód:** 3392.03 mg; **Węglowodany:** 311.72 g; **Cukier:** 11.94 g **Błonnik spożywczy:** 46.67 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Obiad - Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9) - Makaron z twarogiem 370g (4) (7) (8) (1) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Jabłka prażone 120g Podwieczorek - Herbatniki 14g (1)	Kolacja - Bułka wrocławska 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10948.45 Kj / 2621.54 Kcal; **Białko:** 91.88 g; **Tłuszcz:** 81.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 1352.2 mg; **Węglowodany:** 385.58 g; **Cukier:** 39.67 g **Błonnik spożywczy:** 15.38 g;

Jadłospis na sobota 2025-12-20

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Mandarynki 50g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Salata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9596.12 Kj / 2286.33 Kcal; **Białko:** 97.75 g; **Tłuszcz:** 63.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.74 g; **Sód:** 1421.2 mg; **Węglowodany:** 322.67 g; **Cukier:** 16.23 g **Błonnik spożywczy:** 23.71 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Kasza gryczana gotowana 250g - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Surówka z kapusty czerwonej 100g - Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Mandarynki 50g	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10763.99 Kj / 2573.89 Kcal; **Białko:** 115.88 g; **Tłuszcz:** 92.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.32 g; **Sód:** 1904.87 mg; **Węglowodany:** 312.12 g; **Cukier:** 9.04 g **Błonnik spożywczy:** 48.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Sok jabłko, gruszka 195ml 190g	Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Banany 120g	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9977.21 KJ / 2385.7 Kcal; **Białko:** 98.88 g; **Tłuszcz:** 59.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.08 g; **Sód:** 1426.89 mg; **Węglowodany:** 354.02 g; **Cukier:** 45.55 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 g;

Jadłospis na niedziela 2025-12-21

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salatka z pomidorów i cebulki 100g II śniadanie - Jabłka 150g	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9385.6 Kj / 2253.73 Kcal; **Białko:** 93.07 g; **Tłuszcz:** 73.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.27 g; **Sód:** 1401.27 mg; **Węglowodany:** 307.84 g; **Cukier:** 32.87 g **Błonnik spożywczy:** 22.24 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Salatka z pomidorów i cebulki 100g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z maślanką 100g (7) - Salata zielona 10g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9457.58 Kj / 2281.67 Kcal; **Białko:** 96.3 g; **Tłuszcz:** 76.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.87 g; **Sód:** 2087.08 mg; **Węglowodany:** 293.95 g; **Cukier:** 7.27 g **Błonnik spożywczy:** 43.32 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Pomidor 90g • Roszponka 10g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 150g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskośłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9382.89 Kj / 2250.76 Kcal; **Białko:** 94.73 g; **Tłuszcz:** 63.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.63 g; **Sód:** 1519.99 mg; **Węglowodany:** 328.95 g; **Cukier:** 35.07 g **Błonnik spożywczy:** 19.81 g;

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