

Jadłospis na poniedziałek 2025-10-20

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Ogórek zielony świeży 70g - Rzodkiewki 30g - 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 - Salata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11502.53 Kj / 2767.99 Kcal; **Białko:** 100.25 g; **Tłuszcz:** 107.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.74 g; **Sód:** 1856.49 mg; **Węglowodany:** 353.39 g; **Cukier:** 19.56 g
Błonnik spożywczy: 26.38 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 - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Ogórek zielony świeży 70g - Rzodkiewki 30g - II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka wiosenna z twarogiem 100g (7)	- 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 marchwi i ogórka kiszzonego 100g - Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	- Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11162.66 Kj / 2689.94 Kcal; **Białko:** 101.73 g; **Tłuszcz:** 99.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.03 g; **Sód:** 2666.17 mg; **Węglowodany:** 342.3 g; **Cukier:** 9.83 g
Błonnik spożywczy: 48.72 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Cukinia gotowana na parze 100g

• II śniadanie

- Biskopki 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)
- Dynia gotowana 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 11302.68 Kj / 2722.5 Kcal; **Białko:** 92.17 g; **Tłuszcz:** 93.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.36 g; **Sód:** 1740.89 mg; **Węglowodany:** 379.89 g; **Cukier:** 13.75 g **Łonnik spożywczy:** 17.36 g;

Jadłospis na wtorek 2025-10-21

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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Sałatka 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9755.29 Kj / 2332.4 Kcal; **Białko:** 119.76 g; **Tłuszcz:** 76.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.35 g; **Sód:** 2693.95 mg; **Węglowodany:** 293.82 g; **Cukier:** 21.09 g **Błonnik spożywczy:** 22.89 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) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9365.7 Kj / 2249.93 Kcal; **Białko:** 97.04 g; **Tłuszcz:** 70.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.31 g; **Sód:** 2700.1 mg; **Węglowodany:** 299.18 g; **Cukier:** 7.57 g **Błonnik spożywczy:** 46.06 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 • Cukinia gotowana na parze 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10344.07 Kj / 2481.69 Kcal; **Białko:** 116.85 g; **Tłuszcz:** 81.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.15 g; **Sód:** 1585.02 mg; **Węglowodany:** 322.96 g; **Cukier:** 30.37 g **Błonnik spożywczy:** 20.68 g;

Jadłospis na środa 2025-10-22

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • Il 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 • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9814.64 Kj / 2350.22 Kcal; **Białko:** 93 g; **Tłuszcz:** 79.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.31 g; **Sód:** 1845.42 mg; **Węglowodany:** 322.13 g; **Cukier:** 22.54 g **Błonnik spożywczy:** 24.17 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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • Il śniadanie • Sałatka 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 • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10393.43 Kj / 2507.25 Kcal; **Białko:** 114.73 g; **Tłuszcz:** 91.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.34 g; **Sód:** 2449.85 mg; **Węglowodany:** 299.05 g; **Cukier:** 7.4 g **Błonnik spożywczy:** 48.96 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 2025-10-23

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 40g • Ogórek zielony świeży 50g • Kielbasa na gorąco 100g (6) (10) • Il 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 pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10146.9 KJ / 2423.82 Kcal; Białko: 79.41 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.56 g; Sód: 2043 mg; Węglowodany: 339.03 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) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 40g • Ogórek zielony świeży 50g • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Sałatka wiosenna z twarogiem 100g (7)	• 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 • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 10010.69 KJ / 2414.01 Kcal; Białko: 89.55 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.1 g; Sód: 1770.35 mg; Węglowodany: 302.72 g; Cukier: 5.95 g Błonnik spożywczy: 45.31 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) • Cukinia gotowana na parze 100g • 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 brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10085.82 Kj / 2422.03 Kcal; **Białko:** 81.28 g; **Tłuszcz:** 80.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.73 g; **Sód:** 1358.88 mg; **Węglowodany:** 343.87 g; **Cukier:** 38.01 g **Błonnik spożywczy:** 20.12 g;

Jadłospis na piątek 2025-10-24

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) - Sos waniliowy 100g (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Jabłka prażone 120g - Podwieczorek - Gruszki 100g	- 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: 10206.96 Kj / 2442.72 Kcal; **Białko:** 79.48 g; **Tłuszcz:** 83.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.34 g; **Sód:** 2750.14 mg; **Węglowodany:** 349.14 g; **Cukier:** 42.32 g **Błonnik spożywczy:** 16.83 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 buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 100g	- 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: 9761.98 Kj / 2350.05 Kcal; **Białko:** 80.56 g; **Tłuszcz:** 82.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.84 g; **Sód:** 3513.02 mg; **Węglowodany:** 308.07 g; **Cukier:** 15.76 g **Błonnik spożywczy:** 44.07 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- 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)
- Sos waniliowy 100g (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Jabłka prażone 120g

• 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
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 11524.51 Kj / 2766.51 Kcal; **Białko:** 86.6 g; **Tłuszcz:** 91.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.48 g; **Sód:** 1455.84 mg; **Węglowodany:** 405.25 g; **Cukier:** 46.64 g **Błonnik spożywczy:** 16.99 g;

Jadłospis na sobota 2025-10-25

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Sok 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 • Herbatniki 30g (1)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina połówkowa sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10076.5 Kj / 2400.25 Kcal; **Białko:** 99.98 g; **Tłuszcz:** 67.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.73 g; **Sód:** 1509.92 mg; **Węglowodany:** 341.51 g; **Cukier:** 12.75 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 • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza gryczana gotowana 250g • Surówka colesław 120g (3) (10) (7) • Surówka wielowarzywna 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina połówkowa sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10977.45 Kj / 2629.71 Kcal; **Białko:** 115.67 g; **Tłuszcz:** 99.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.78 g; **Sód:** 2024.05 mg; **Węglowodany:** 311.95 g; **Cukier:** 6.02 g **Błonnik spożywczy:** 48.21 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

- Herbatniki 30g (1)

• 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: 10217.74 KJ / 2443.17 Kcal; **Białko:** 100.58 g; **Tłuszcz:** 62.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.99 g; **Sód:** 1515.24 mg; **Węglowodany:** 359.3 g; **Cukier:** 29.07 g **Błonnik spożywczy:** 21.06 g;

Jadłospis na niedziela 2025-10-26

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • 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 naturalny 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) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9158.22 Kj / 2196.16 Kcal; **Białko:** 96.65 g; **Tłuszcz:** 69.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.16 g; **Sód:** 1410.36 mg; **Węglowodany:** 303.6 g; **Cukier:** 32.87 g **Błonnik spożywczy:** 22.72 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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Jabłka 120g	• 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) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9365.1 Kj / 2250.05 Kcal; **Białko:** 107.62 g; **Tłuszcz:** 70.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.97 g; **Sód:** 1998.65 mg; **Węglowodany:** 291.52 g; **Cukier:** 15.74 g **Błonnik spożywczy:** 41.17 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 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 naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9361.71 Kj / 2245.81 Kcal; **Białko:** 98.53 g; **Tłuszcz:** 64.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.86 g; **Sód:** 1530.07 mg; **Węglowodany:** 325.75 g; **Cukier:** 35.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.47 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