

Jadłospis na poniedziałek 2025-04-28

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)• Surówka coleslaw 120g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser topiony 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 11023.48 Kj / 2641.93 Kcal; Białko: 89.24 g; Tłuszcz: 103.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.6 g; Sód: 2569.46 mg; Węglowodany: 344.72 g; Cukier: 30.75 g Błonnik spożywczy: 22.14 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1)• Surówka coleslaw 100g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 100g• Podwieczorek• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser topiony 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 11996.75 Kj / 2879.15 Kcal; Białko: 98.36 g; Tłuszcz: 125.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.94 g; Sód: 2419.88 mg; Węglowodany: 331.57 g; Cukier: 3.6 g Błonnik spożywczy: 45.28 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem bez tłuszczu 370g (1) (9)• Marchew gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 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: 10009.19 Kj / 2386.79 Kcal; **Białko:** 89.75 g; **Tłuszcz:** 74.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.22 g; **Sód:** 1878.65 mg; **Węglowodany:** 346.54 g; **Cukier:** 35.66 g **Błonnik spożywczy:** 21.55 g;

Jadłospis na wtorek 2025-04-29

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Kotlet mielony wieprzowy smażony 130g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Budyń śmietankowy 200g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9921.13 Kj / 2505.43 Kcal; **Białko:** 96.46 g; **Tłuszcz:** 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.71 g; **Sód:** 1876.77 mg; **Węglowodany:** 348.43 g; **Cukier:** 38.82 g **Błonnik spożywczy:** 26.14 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 120g (1)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 10503.17 Kj / 2534.74 Kcal; **Białko:** 111.37 g; **Tłuszcz:** 91.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.1 g; **Sód:** 2196.66 mg; **Węglowodany:** 305.8 g; **Cukier:** 6.69 g **Błonnik spożywczy:** 47.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9554.51 Kj / 2288.07 Kcal; **Białko:** 111.58 g; **Tłuszcz:** 72.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.4 g; **Sód:** 1354.53 mg; **Węglowodany:** 303.53 g; **Cukier:** 31.88 g **Błonnik spożywczy:** 20.74 g;

Jadłospis na środa 2025-04-30

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)• Ryż biały gotowany 250g• Surówka porowa 120g (3) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9545.89 KJ / 2274.19 Kcal; Białko: 91.62 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.77 g; Sód: 1309.64 mg; Węglowodany: 355.39 g; Cukier: 23.71 g Błonnik spożywczy: 18.9 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)• Ryż brązowy gotowany 250g• Surówka porowa 100g (3) (10)• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9918.99 KJ / 2373.04 Kcal; Białko: 102.95 g; Tłuszcz: 67.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.35 g; Sód: 1803.51 mg; Węglowodany: 326.86 g; Cukier: 3.03 g Błonnik spożywczy: 48.48 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Jabłko pieczone 1 szt. 120g• II śniadanie• Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)• Ryż biały gotowany 250g• Brokuły gotowane na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 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: 9764.89 Kj / 2327.11 Kcal; **Białko:** 95.91 g; **Tłuszcz:** 58.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.85 g; **Sód:** 1320.83 mg; **Węglowodany:** 355.31 g; **Cukier:** 33.37 g **Błonnik spożywczy:** 20.34 g;

Jadłospis na czwartek 2025-05-01

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g• Ziemniaki gotowane 150g• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałatka z brokołem i kukurydzą 100g (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 11344.64 Kj / 2720.57 Kcal; Białko: 100.67 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.52 g; Sód: 2216.83 mg; Węglowodany: 377.03 g; Cukier: 16.61 g Błonnik spożywczy: 28.04 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g• Ziemniaki gotowane 150g• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g• Surówka z kapusty czerwonej 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)• Sałatka z brokołem i kukurydzą 100g (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 11333.71 Kj / 2739.17 Kcal; Białko: 94.46 g; Tłuszcz: 115.2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.23 g; Sód: 2385.97 mg; Węglowodany: 323.54 g; Cukier: 7.02 g Błonnik spożywczy: 48.63 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

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)
- Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10264.94 Kj / 2454.42 Kcal; **Białko:** 95 g; **Tłuszcz:** 71.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.73 g; **Sód:** 2229.32 mg; **Węglowodany:** 368.95 g; **Cukier:** 21.1 g **Błonnik spożywczy:** 23.44 g;

Jadłospis na piątek 2025-05-02

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Twarożek z rzodkiewką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Mandarynki 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Galaretka owocowa 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9550.6 Kj / 2292.67 Kcal; Białko: 104.5 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.37 g; Sód: 1504.73 mg; Węglowodany: 297.8 g; Cukier: 26.34 g Błonnik spożywczy: 22.1 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z rzodkiewką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g (7)• Mandarynki 50g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Filet rybny z morszczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka colesław 100g (3) (7) (10)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9274.88 Kj / 2230.34 Kcal; Białko: 99.94 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.38 g; Sód: 1485.91 mg; Węglowodany: 259.5 g; Cukier: 8.94 g Błonnik spożywczy: 37.81 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none">• 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• Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)• Filet rybny z morszczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)• Ziemniaki gotowane 250g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Galaretka owocowa 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Marchew gotowana na parze 100g
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 8680.61 Kj / 2072.33 Kcal; **Białko:** 93.52 g; **Tłuszcz:** 59.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.73 g; **Sód:** 1470.31 mg; **Węglowodany:** 298.28 g; **Cukier:** 46.09 g **Błonnik spożywczy:** 23.45 g;

Jadłospis na sobota 2025-05-03

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

Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 100g• II śniadanie• Serek homogenizowany waniliowy 120g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sok wieloowocowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">• 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: 9935.33 Kj / 2381.83 Kcal; Białko: 91.86 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.92 g; Sód: 2001.21 mg; Węglowodany: 316.23 g; Cukier: 22.68 g Błonnik spożywczy: 26.77 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 100g• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z roszponką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9)• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 11293.83 Kj / 2713.12 Kcal; Białko: 97.73 g; Tłuszcz: 110.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.03 g; Sód: 2515.99 mg; Węglowodany: 308.5 g; Cukier: 12.09 g Błonnik spożywczy: 48.05 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Buraki gotowane tarte 100g• II śniadanie• Serek homogenizowany waniliowy 120g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 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	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Pomidor 100g
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9515.38 Kj / 2274.66 Kcal; **Białko:** 94.33 g; **Tłuszcz:** 74.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.11 g; **Sód:** 1317.75 mg; **Węglowodany:** 313.8 g; **Cukier:** 15.15 g **Błonnik spożywczy:** 25.98 g;

Jadłospis na niedziela 2025-05-04

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Ogórek kiszony krojony 90g
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 9567.07 KJ / 2297.24 Kcal; **Białko:** 102.87 g; **Tłuszcz:** 74.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.23 g; **Sód:** 2305.86 mg; **Węglowodany:** 304.44 g; **Cukier:** 22.78 g **Błonnik spożywczy:** 21.68 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9870.83 KJ / 2373.09 Kcal; **Białko:** 123.59 g; **Tłuszcz:** 78.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.6 g; **Sód:** 2577.51 mg; **Węglowodany:** 286.43 g; **Cukier:** 12 g **Błonnik spożywczy:** 40.61 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 120g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wartości odżywcze

Energia: 8937.43 Kj / 2137.61 Kcal; **Białko:** 117.47 g; **Tłuszcz:** 59.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.43 g; **Sód:** 1437.25 mg; **Węglowodany:** 288.39 g; **Cukier:** 24.73 g **Błonnik spożywczy:** 21.33 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	Gorzycza 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