

Jadłospis na poniedziałek 2025-05-05

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - II śniadanie - Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	- Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) - Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Jogurt owocowy 100g (7)	- Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11551.94 Kj / 2780.39 Kcal; **Białko:** 98.18 g; **Tłuszcz:** 107.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.55 g; **Sód:** 1857.76 mg; **Węglowodany:** 359.09 g; **Cukier:** 19.53 g **Błonnik spożywczy:** 23.22 g;

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

- Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka wiosenna z twarogiem 100g (7)	- Obiad - Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g - Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	- Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11212.07 Kj / 2702.35 Kcal; **Białko:** 99.66 g; **Tłuszcz:** 99.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.85 g; **Sód:** 2667.44 mg; **Węglowodany:** 348.01 g; **Cukier:** 7.14 g **Błonnik spożywczy:** 45.56 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Biszkopty 50g (1) (3) (6)

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 250g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11061.54 Kj / 2657.95 Kcal; **Białko:** 94.73 g; **Tłuszcz:** 84.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.96 g; **Sód:** 1421.17 mg; **Węglowodany:** 384.48 g; **Cukier:** 17.71 g **Błonnik spożywczy:** 18.6 g;

Jadłospis na wtorek 2025-05-06

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)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • 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: 9835.67 KJ / 2351.55 Kcal; Białko: 123.12 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.57 g; Sód: 2680.23 mg; Węglowodany: 297.54 g; Cukier: 20.37 g Błonnik spożywczy: 22.85 g;		

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina 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)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • 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: 9721.26 KJ / 2338.31 Kcal; Białko: 97.79 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.93 g; Sód: 2754.05 mg; Węglowodany: 309.7 g; Cukier: 10.08 g Błonnik spożywczy: 47.66 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 krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Koktajl truskawkowy 200g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Cukinia gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10419.36 Kj / 2499.63 Kcal; **Białko:** 120.1 g; **Tłuszcz:** 80.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.38 g; **Sód:** 1571 mg; **Węglowodany:** 326.45 g; **Cukier:** 29.73 g **Błonnik spożywczy:** 20.53 g;

Jadłospis na środa 2025-05-07

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 • Jogurt owocowy 100g (7) • Herbatniki 14g (1)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Mandarynki 50g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9476.77 Kj / 2265.96 Kcal; **Białko:** 83.06 g; **Tłuszcz:** 68.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.65 g; **Sód:** 1747.86 mg; **Węglowodany:** 336.04 g; **Cukier:** 21.64 g **Blonnik spożywczy:** 23.68 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • Il śniadanie • Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka colesław 100g (3) (7) (10) • Surówka meksykańska 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10144.26 Kj / 2443.57 Kcal; **Białko:** 103.08 g; **Tłuszcz:** 80.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.99 g; **Sód:** 2422.6 mg; **Węglowodany:** 319.31 g; **Cukier:** 9.39 g **Blonnik spożywczy:** 50.72 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

- Jogurt owocowy 100g (7)
- Herbatniki 14g (1)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Banany 150g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10250.69 KJ / 2457.82 Kcal; **Białko:** 90.07 g; **Tłuszcz:** 69.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.26 g; **Sód:** 1566.98 mg; **Węglowodany:** 372.79 g; **Cukier:** 44.31 g **Błonnik spożywczy:** 21.21 g;

Jadłospis na czwartek 2025-05-08

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 90g • Kielbasa na gorąco 100g (6) • II śniadanie • Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9908.95 Kj / 2360.78 Kcal; **Białko:** 100.93 g; **Tłuszcz:** 71.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.04 g; **Sód:** 2422 mg; **Węglowodany:** 333.5 g; **Cukier:** 21.45 g **Błonnik spożywczy:** 24.55 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty czerwonej 100g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9966.15 Kj / 2397.85 Kcal; **Białko:** 92.35 g; **Tłuszcz:** 89.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.41 g; **Sód:** 2777.93 mg; **Węglowodany:** 301.34 g; **Cukier:** 1.86 g **Błonnik spożywczy:** 44.55 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
- Cukinia gotowana na parze 100g

• II śniadanie

- Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7)
- Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

Wartości odżywcze

Energia: 11024.36 Kj / 2648.04 Kcal; **Białko:** 95.17 g; **Tłuszcz:** 94.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.17 g; **Sód:** 1913.86 mg; **Węglowodany:** 356.85 g; **Cukier:** 29.66 g **Błonnik spożywczy:** 19.98 g;

Jadłospis na piątek 2025-05-09

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Jogurt naturalny 120g (7) • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9638.37 Kj / 2311.34 Kcal; **Białko:** 78.23 g; **Tłuszcz:** 78.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.68 g; **Sód:** 2373.7 mg; **Węglowodany:** 330.97 g; **Cukier:** 30.97 g **Błonnik spożywczy:** 16.77 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Risotto wegetariańskie z soczewicą 370g (9) • Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10018.26 Kj / 2418.06 Kcal; **Białko:** 82.02 g; **Tłuszcz:** 88.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.17 g; **Sód:** 2989.78 mg; **Węglowodany:** 311.81 g; **Cukier:** 5.49 g **Błonnik spożywczy:** 44.01 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 120g (7)

• 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
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10527.74 Kj / 2532.92 Kcal; **Białko:** 75.24 g; **Tłuszcz:** 82.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.03 g; **Sód:** 1416.16 mg; **Węglowodany:** 380.12 g; **Cukier:** 35.94 g **Błonnik** spożywczy: 16.27 g;

Jadłospis na sobota 2025-05-10

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 190g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza jęczmienna pęczak gotowana 250g (1) • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9565.45 Kj / 2273.96 Kcal; **Białko:** 103.06 g; **Tłuszcz:** 67.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.37 g; **Sód:** 1431.9 mg; **Węglowodany:** 322.42 g; **Cukier:** 36.84 g **Błonnik spożywczy:** 23.22 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza gryczana gotowana 250g • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Surówka wielowarzywna 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11099.38 Kj / 2657.69 Kcal; **Białko:** 112.7 g; **Tłuszcz:** 92.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.89 g; **Sód:** 1966.21 mg; **Węglowodany:** 325.44 g; **Cukier:** 2.91 g **Błonnik spożywczy:** 48.59 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 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

- Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)

• Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębową drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10082.27 Kj / 2411.89 Kcal; **Białko:** 103.03 g; **Tłuszcz:** 63.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.46 g; **Sód:** 1436.23 mg; **Węglowodany:** 348.44 g; **Cukier:** 34.01 g **Błonnik spożywczy:** 21.6 g;

Jadłospis na niedziela 2025-05-11

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9150.35 Kj / 2194.2 Kcal; **Białko:** 97.31 g; **Tłuszcz:** 71.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.93 g; **Sód:** 1400.27 mg; **Węglowodany:** 301.6 g; **Cukier:** 32.78 g **Błonnik spożywczy:** 22.06 g;

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

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

Wartości odżywcze

Energia: 9277.28 Kj / 2229 Kcal; **Białko:** 107.7 g; **Tłuszcz:** 70.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.74 g; **Sód:** 1988.56 mg; **Węglowodany:** 289.51 g; **Cukier:** 13.28 g **Błonnik spożywczy:** 40.51 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9271.84 Kj / 2224.27 Kcal; **Białko:** 98.57 g; **Tłuszcz:** 64.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.63 g; **Sód:** 1539.76 mg; **Węglowodany:** 323.66 g; **Cukier:** 39.59 g **Błonnik spożywczy:** 19.77 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