

Jadłospis na poniedziałek 2025-08-11

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) - 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 - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11388.48 Kj / 2741.02 Kcal; **Białko:** 94.59 g; **Tłuszcz:** 106.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.3 g; **Sód:** 1847.89 mg; **Węglowodany:** 353.72 g; **Cukier:** 19.53 g **Błonnik spożywczy:** 21.85 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 - 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 - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11048.61 Kj / 2662.97 Kcal; **Białko:** 96.08 g; **Tłuszcz:** 98.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.6 g; **Sód:** 2657.56 mg; **Węglowodany:** 342.63 g; **Cukier:** 7.14 g **Błonnik spożywczy:** 44.18 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)
- 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
- Dynia gotowana 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10964.71 Kj / 2634.68 Kcal; **Białko:** 91.85 g; **Tłuszcz:** 84.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.74 g; **Sód:** 2129.19 mg; **Węglowodany:** 382.43 g; **Cukier:** 13.57 g **Błonnik spożywczy:** 18.46 g;

Jadłospis na wtorek 2025-08-12

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 • Il śniadanie • Sałatka z brokułem i jajkiem 100g (7) (3) (10)	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka pieczone 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszonej 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: 123.76 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.35 g; Sód: 2693.95 mg; Węglowodany: 293.82 g; Cukier: 20.71 g Błonnik spożywczy: 22.89 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 • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) (10)	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszonej 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: 9640.88 Kj / 2319.17 Kcal; Białko: 98.43 g; Tłuszcz: 76.8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.71 g; Sód: 2767.77 mg; Węglowodany: 305.99 g; Cukier: 10.43 g Błonnik spożywczy: 47.71 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 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
- Cukinia gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10338.97 Kj / 2480.49 Kcal; **Białko:** 120.74 g; **Tłuszcz:** 81.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.15 g; **Sód:** 1584.72 mg; **Węglowodany:** 322.74 g; **Cukier:** 30.08 g **Błonnik spożywczy:** 20.57 g;

Jadłospis na środa 2025-08-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenney 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)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 • Mandarynki 50g	• Kolacja • Chleb pszenney 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: 10167.95 Kj / 2435.55 Kcal; **Białko:** 96.57 g; **Tłuszcz:** 90.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.46 g; **Sód:** 1754.13 mg; **Węglowodany:** 322.08 g; **Cukier:** 21.52 g **Błonnik spożywczy:** 23.17 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 cezar z grzankami 200g (3) (1)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 11093.04 Kj / 2674.19 Kcal; **Białko:** 117.74 g; **Tłuszcz:** 104.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.8 g; **Sód:** 2470.46 mg; **Węglowodany:** 316.1 g; **Cukier:** 9.27 g **Błonnik spożywczy:** 50.39 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)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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

- Herbatniki 30g (1)

• 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: 10121.1 Kj / 2427.7 Kcal; **Białko:** 89.71 g; **Tłuszcz:** 70.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.15 g; **Sód:** 1956.68 mg; **Węglowodany:** 361.41 g; **Cukier:** 23.71 g **Błonnik spożywczy:** 18.92 g;

Jadłospis na czwartek 2025-08-14

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) • II śniadanie • Banany 120g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 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 • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9770.7 Kj / 2327.15 Kcal; **Białko:** 97.81 g; **Tłuszcz:** 69.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.48 g; **Sód:** 2444.52 mg; **Węglowodany:** 334.05 g; **Cukier:** 37.93 g **Błonnik spożywczy:** 23.32 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 (6) • Sałata zielona 10g • Rzodkiewki 40g • Ogórek zielony świeży 50g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) • Sałatka wiosenna z twarogiem 100g (7)	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 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 • 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: 10188.93 Kj / 2452.64 Kcal; **Białko:** 100.82 g; **Tłuszcz:** 90.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.66 g; **Sód:** 2753.53 mg; **Węglowodany:** 301.44 g; **Cukier:** 1.86 g **Błonnik spożywczy:** 42.67 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 (6)
- Cukinia gotowana na parze 100g

• II śniadanie

- Banany 120g

• Obiad

- Zupa ryżowa 400g (1) (7) (9)
- 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
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Cytryny 10g
- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

Wartości odżywcze

Energia: 10548.14 Kj / 2528.28 Kcal; **Białko:** 90.35 g; **Tłuszcz:** 83.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.78 g; **Sód:** 1959.86 mg; **Węglowodany:** 359.69 g; **Cukier:** 49.01 g **Błonnik spożywczy:** 20.91 g;

Jadłospis na piątek 2025-08-15

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) • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il 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 • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 100g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Risotto wegetariańskie z soczewicą 370g (9) • 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posilek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10058.15 Kj / 2430.64 Kcal; **Białko:** 80.2 g; **Tłuszcz:** 88.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.12 g; **Sód:** 3053.46 mg; **Węglowodany:** 313.88 g; **Cukier:** 9.31 g **Błonnik spożywczy:** 43.19 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: 10538.24 Kj / 2535.43 Kcal; **Białko:** 75.32 g; **Tłuszcz:** 82.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.03 g; **Sód:** 1416.16 mg; **Węglowodany:** 380.28 g; **Cukier:** 35.94 g **Błonnik** spożywczy: 16.27 g;

Jadłospis na sobota 2025-08-16

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) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Il śniadanie • Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 10076.5 Kj / 2400.25 Kcal; Białko: 101.18 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.73 g; Sód: 1509.92 mg; Węglowodany: 341.51 g; Cukier: 12.3 g Błonnik spożywczy: 23.38 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 • Il 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) (10) (7) • 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 • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 11012.61 Kj / 2636.89 Kcal; Białko: 110.31 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.66 g; Sód: 1956.12 mg; Węglowodany: 323.46 g; Cukier: 2.91 g Błonnik spożywczy: 47.93 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

- 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:** 101.78 g; **Tłuszcz:** 62.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.99 g; **Sód:** 1515.24 mg; **Węglowodany:** 359.3 g; **Cukier:** 28.89 g **Błonnik spożywczy:** 21.06 g;

Jadłospis na niedziela 2025-08-17

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) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • 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: 9238.17 Kj / 2215.25 Kcal; **Białko:** 99.72 g; **Tłuszcz:** 72.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.16 g; **Sód:** 1410.36 mg; **Węglowodany:** 303.6 g; **Cukier:** 32.78 g **Błonnik spożywczy:** 22.72 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 • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7) • 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 • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9365.1 Kj / 2250.05 Kcal; **Białko:** 110.1 g; **Tłuszcz:** 70.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.97 g; **Sód:** 1998.65 mg; **Węglowodany:** 291.52 g; **Cukier:** 13.28 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 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:** 101.01 g; **Tłuszcz:** 64.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.86 g; **Sód:** 1550.23 mg; **Węglowodany:** 325.75 g; **Cukier:** 39.59 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