

Jadłospis na poniedziałek 2024-09-30

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 - Parówka drobiowa 100g - Salata 10g - Ogórki kiszane 90g - II śniadanie - Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g	- Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) - Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Banany 120g	- 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 - Salata 10g - Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10894.51 Kj / 2611.32 Kcal; Białko: 88.49 g; Tłuszcz: 103.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.53 g; Sód: 2568.46 mg; Węglowodany: 338.94 g; Cukier: 29.85 g Błonnik spożywczy: 20.98 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
- Śniadanie - Chleb razowy żytni 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g - Salata 10g - Pomidory 90g - II śniadanie - Kefir 150g 150g (7)	- Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) - Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Buraki gotowane tarte 100g - Podwieczorek - Salatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	- Kolacja - Chleb razowy żytni 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 - Salata 10g - Pomidory 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 11708.33 Kj / 2810.06 Kcal; Białko: 96.54 g; Tłuszcz: 126.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.97 g; Sód: 2272.16 mg; Węglowodany: 315.66 g; Cukier: 3.38 g Błonnik spożywczy: 42.32 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g	• 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 • Banany 120g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9857.15 Kj / 2349.48 Kcal; Białko: 89.95 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.16 g; Sód: 1877.65 mg; Węglowodany: 340.88 g; Cukier: 33.86 g Błonnik spożywczy: 20.43 g;		

Jadłospis na wtorek 2024-10-01

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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) • Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4) • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Budyń śmietankowy 200g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (1) (3) (7) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 10127.05 Kj / 2426.84 Kcal; Białko: 106.38 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.07 g; Sód: 1743.73 mg; Węglowodany: 329.72 g; Cukier: 37.01 g Błonnik spożywczy: 23.17 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
- Śniadanie - Chleb razowy żytni 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4) - Salata 10g - Ogórki świeże zielone 90g - II śniadanie - Salatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (1) (3)	- Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g - Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Kefir 150g 150g (7)	- Kolacja - Chleb razowy żytni 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata 10g - Salatka jarzynowa 100g (9) (1) (3) (7) (10) - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 10212.81 Kj / 2460.58 Kcal; Białko: 107.75 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.09 g; Sód: 2043.74 mg; Węglowodany: 293.8 g; Cukier: 6.08 g Błonnik spożywczy: 44.1 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
- Śniadanie - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4) - Salata 10g - Pomidory 90g - II śniadanie - Jabłko pieczone 1 szt. 120g	- Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) - Filet drobiowy 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 - Salata 10g - Salatka jarzynowa - dieta 100g (9)
Wartości odżywcze		
Energia: 9575.49 Kj / 2295.81 Kcal; Białko: 109.43 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.15 g; Sód: 1421.85 mg; Węglowodany: 320.1 g; Cukier: 31.22 g Błonnik spożywczy: 21.8 g;		

Jadłospis na środa 2024-10-02

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		

Śniadanie / II Śniadanie		Obiad / Podwieczorek		Kolacja / Posiłek nocny	
• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7)		• Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) • Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany waniliowy 150g 150g (7)		• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g	
Wartości odżywcze					
Energia: 11024.04 Kj / 2639.41 Kcal; Białko: 122.44 g; Tłuszcz: 81.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.34 g; Sód: 1700.18 mg; Węglowodany: 352.57 g; Cukier: 22.6 g Błonnik spożywczy: 21.15 g;					
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)					
• Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Kefir 150g 150g (7)		• Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) • Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)		• Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)	
Wartości odżywcze					
Energia: 10870.12 Kj / 2612.6 Kcal; Białko: 113.87 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.03 g; Sód: 2070.33 mg; Węglowodany: 317.51 g; Cukier: 1.06 g Błonnik spożywczy: 41.13 g;					
Dieta łatwostrawna (5p)					
• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy 25g 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7)		• Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3) • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7)		• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g	
Wartości odżywcze					
Energia: 9301.65 Kj / 2219.32 Kcal; Białko: 96.5 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.31 g; Sód: 1318.42 mg; Węglowodany: 335.7 g; Cukier: 22.6 g Błonnik spożywczy: 19 g;					

Jadłospis na czwartek 2024-10-03

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata 10g • Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) • II śniadanie • Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1) • Ryż biały gotowany 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 • Jogurt naturalny 100g 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenney 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10424.73 Kj / 2491.77 Kcal; Białko: 91.79 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.98 g; Sód: 2182.29 mg; Węglowodany: 369.46 g; Cukier: 17.56 g Błonnik spożywczy: 23.96 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
• Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata 10g • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (1) (3) • II śniadanie • Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g • 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 100g (7)	• Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10155.59 Kj / 2445.43 Kcal; Białko: 81.39 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.03 g; Sód: 2172.46 mg; Węglowodany: 304.46 g; Cukier: 7.05 g Błonnik spożywczy: 49.13 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
• Śniadanie • Chleb pszenney 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 10g • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (1) (3) • II śniadanie • Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1) (9) • Ryż biały gotowany 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenney 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9718.43 Kj / 2318.88 Kcal; Białko: 92.11 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.44 g; Sód: 1773.57 mg; Węglowodany: 364.64 g; Cukier: 21.64 g Błonnik spożywczy: 21.49 g;		

Jadłospis na piątek 2024-10-04

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) - Salata 10g - Papryka czerwona 90g - II śniadanie - Koktajl truskawkowy 200g (7)	- Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g	- Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata 10g - Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9378.18 Kj / 2252.18 Kcal; Białko: 102.3 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.83 g; Sód: 1456.4 mg; Węglowodany: 289.51 g; Cukier: 21.36 g Błonnik spożywczy: 19.46 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
- Śniadanie - Chleb razowy żytni 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) - Salata 10g - Papryka czerwona 90g - II śniadanie - Jogurt naturalny 100g 100g (7)	- Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos koperkowy 100g (1) (7) - Surówka colesław 100g (1) (3) (7) (10) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Podwieczorek - Kefir 150g 150g (7)	- Kolacja - Chleb razowy żytni 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salata 10g - Pomidory 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 9965.98 Kj / 2400.62 Kcal; Białko: 103.98 g; Tłuszcz: 94.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.64 g; Sód: 1734.96 mg; Węglowodany: 278.63 g; Cukier: 1.8 g Błonnik spożywczy: 39.82 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
- Śniadanie - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) - Salata 10g - Pomidory 90g - II śniadanie - Koktajl truskawkowy 200g (7)	- Obiad - Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3) - Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g	- Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata 10g - Pomidory 90g
Wartości odżywcze		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Energia: 9328.22 Kj / 2226.53 Kcal; Białko: 94.83 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.18 g; Sód: 1369.88 mg; Węglowodany: 337.34 g; Cukier: 21.33 g Błonnik spożywczy: 13.45 g;		

Jadłospis na sobota 2024-10-05

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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 (6) - Salata 10g - Ogórki kiszone 90g - II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	- 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	- Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórki świeże zielone 90g - Salata 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 9773.96 Kj / 2339.09 Kcal; Białko: 102.89 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.4 g; Sód: 2936.32 mg; Węglowodany: 290.98 g; Cukier: 17.96 g Błonnik spożywczy: 24.56 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
- Śniadanie - Chleb razowy żytni 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) - Salata 10g - Pomidory 90g - II śniadanie - Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	- 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 - Salatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g	- Kolacja - Chleb razowy żytni 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórki świeże zielone 90g - Salata 10g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 11253.85 Kj / 2707.74 Kcal; Białko: 104.58 g; Tłuszcz: 109.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45.26 g; Sód: 2843.23 mg; Węglowodany: 300.48 g; Cukier: 15.62 g Błonnik spożywczy: 45.9 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
• 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 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	• 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	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9430.03 Kj / 2260.8 Kcal; Białko: 100.95 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.68 g; Sód: 1489.58 mg; Węglowodany: 295.17 g; Cukier: 13.35 g Błonnik spożywczy: 24.06 g;		

Jadłospis na niedziela 2024-10-06

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
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) • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	• 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) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Ogórki konserwowe 120g (10) • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) • Wafle ryżowe 30g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Cytryny 10g • Ogórki kiszzone 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10191.21 Kj / 2377.76 Kcal; Białko: 103.29 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.5 g; Sód: 2449.54 mg; Węglowodany: 316.51 g; Cukier: 11.65 g Błonnik spożywczy: 31.52 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
• Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Kefir 150g 150g (7) • Jabłka 120g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka meksykańska 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Ogórki konserwowe 100g (10) • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7)	• Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Cytryny 10g • Ogórki kiszzone 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Wartości odżywcze		
Energia: 9511.29 Kj / 2286.78 Kcal; Białko: 118.97 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.28 g; Sód: 2697.58 mg; Węglowodany: 279.01 g; Cukier: 12 g Błonnik spożywczy: 38.13 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) • Wafle ryżowe 30g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9118.14 Kj / 2111.39 Kcal; Białko: 115.55 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.03 g; Sód: 1401.74 mg; Węglowodany: 302.84 g; Cukier: 24.92 g Błonnik spożywczy: 20.2 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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoensis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca 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 SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne