

Jadłospis na poniedziałek 2025-09-22

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 11578.41 Kj / 2786.38 Kcal; **Białko:** 101.46 g; **Tłuszcz:** 107.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.76 g; **Sód:** 1856.08 mg; **Węglowodany:** 356.58 g; **Cukier:** 19.56 g
Błonnik spożywczy: 26.8 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 grochowa z ziemniakami 400g (9) (1) - Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) - Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) - Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g - Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	- Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11238.54 Kj / 2708.33 Kcal; **Białko:** 102.94 g; **Tłuszcz:** 99.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.06 g; **Sód:** 2665.76 mg; **Węglowodany:** 345.49 g; **Cukier:** 7.08 g
Błonnik spożywczy: 49.13 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
- Cukinia gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 11302.68 Kj / 2722.5 Kcal; **Białko:** 92.17 g; **Tłuszcz:** 93.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.36 g; **Sód:** 1740.89 mg; **Węglowodany:** 379.89 g; **Cukier:** 13.57 g **Błonnik spożywczy:** 17.36 g;

Jadłospis na wtorek 2025-09-23

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Sałatka z brokułem i jajkiem 100g (7) (3) (10)	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udo z kurczaka pieczone 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g • Podwieczorek • Koktajl truskawkowy 200g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9755.29 KJ / 2332.4 Kcal; **Białko:** 119.76 g; **Tłuszcz:** 76.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.35 g; **Sód:** 2693.95 mg; **Węglowodany:** 293.82 g; **Cukier:** 20.8 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 • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) (10)	• Obiad • Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • 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:** 94.43 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 z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Udo z kurczaka gotowane 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Koktajl truskawkowy 200g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10338.97 Kj / 2480.49 Kcal; **Białko:** 116.74 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 2025-09-24

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • Il śniadanie • Bułka drożdżowa 40g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Surówka colesław 120g (3) (10) (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Nektarynka 80g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9786.62 Kj / 2342.82 Kcal; **Białko:** 93.3 g; **Tłuszcz:** 78.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.28 g; **Sód:** 1844.4 mg; **Węglowodany:** 320.12 g; **Cukier:** 13.42 g **Błonnik** spożywczy: 23.29 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 cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka colesław 100g (3) (10) (7) • Surówka meksykańska 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7) • Nektarynka 80g	• 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: 10586.13 Kj / 2552.74 Kcal; **Białko:** 113.8 g; **Tłuszcz:** 92.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.8 g; **Sód:** 2447.89 mg; **Węglowodany:** 309.16 g; **Cukier:** 4.61 g **Błonnik** spożywczy: 50.5 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 40g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 250g
- Dynia gotowana 100g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9598.9 Kj / 2294.91 Kcal; **Białko:** 88.51 g; **Tłuszcz:** 64.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.37 g; **Sód:** 1832.89 mg; **Węglowodany:** 345.35 g; **Cukier:** 19.01 g **Błonnik spożywczy:** 18.43 g;

Jadłospis na czwartek 2025-09-25

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Ketchup saszetki 15g - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g - Kiełbasa na gorąco 100g (6) (10) - II śniadanie - Banany 120g	- Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	- Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g - Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10146.9 Kj / 2423.82 Kcal; **Białko:** 79.41 g; **Tłuszcz:** 84.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.56 g; **Sód:** 2043 mg; **Węglowodany:** 339.03 g; **Cukier:** 38.81 g **Błonnik spożywczy:** 25.3 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) - Salata zielona 10g - Rzodkiewki 40g - Ogórek zielony świeży 50g - II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 30g (1) - Salatka wiosenna z twarogiem 100g (7)	- Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty czerwonej 100g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7)	- Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 10g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9973.05 Kj / 2404.92 Kcal; **Białko:** 91.14 g; **Tłuszcz:** 88.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.64 g; **Sód:** 1773.03 mg; **Węglowodany:** 301.2 g; **Cukier:** 2.65 g **Błonnik spożywczy:** 44.64 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 jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	• Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g • Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10085.82 Kj / 2422.03 Kcal; **Białko:** 81.28 g; **Tłuszcz:** 80.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.73 g; **Sód:** 1358.88 mg; **Węglowodany:** 343.87 g; **Cukier:** 37.47 g **Błonnik spożywczy:** 20.12 g;

Jadłospis na piątek 2025-09-26

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna z brokułem 100g (7) (3) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 320g (7) (1) (3) • Sos truskawkowy 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Gruszki 100g	• 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: 9365.69 Kj / 2241.96 Kcal; **Białko:** 93.54 g; **Tłuszcz:** 74.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.93 g; **Sód:** 2821.68 mg; **Węglowodany:** 301.07 g; **Cukier:** 36.76 g **Błonnik spożywczy:** 15.94 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 buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 100g	• Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1) • Sos jogurtowo-koperkowy 100g (7) • 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 • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9613.14 Kj / 2316.78 Kcal; **Białko:** 95.37 g; **Tłuszcz:** 84.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.22 g; **Sód:** 3578.23 mg; **Węglowodany:** 281.33 g; **Cukier:** 11.4 g **Błonnik spożywczy:** 45.12 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 ryżowa 400g (1) (7) (9)
- Naleśniki z twarogiem 320g (7) (1) (3)
- Sos truskawkowy 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
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10678.14 Kj / 2564.55 Kcal; **Białko:** 100.55 g; **Tłuszcz:** 82.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.08 g; **Sód:** 1527.08 mg; **Węglowodany:** 356.96 g; **Cukier:** 41.08 g **Błonnik spożywczy:** 15.99 g;

Jadłospis na sobota 2025-09-27

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) • Surówka colesław 120g (3) (10) (7) • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Herbatniki 30g (1)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina połówkowa sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10076.5 Kj / 2400.25 Kcal; **Białko:** 99.98 g; **Tłuszcz:** 67.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.73 g; **Sód:** 1509.92 mg; **Węglowodany:** 341.51 g; **Cukier:** 12.39 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 • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	• Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Kasza gryczana gotowana 250g • Surówka colesław 120g (3) (10) (7) • Surówka wielowarzywna 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina połówkowa sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10977.45 Kj / 2629.71 Kcal; **Białko:** 115.67 g; **Tłuszcz:** 99.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.78 g; **Sód:** 2024.05 mg; **Węglowodany:** 311.95 g; **Cukier:** 2.91 g **Błonnik spożywczy:** 48.21 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Sok jabłko, gruszka 195ml 190g

• Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Herbatniki 30g (1)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10217.74 Kj / 2443.17 Kcal; **Białko:** 100.58 g; **Tłuszcz:** 62.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.99 g; **Sód:** 1515.24 mg; **Węglowodany:** 359.3 g; **Cukier:** 28.89 g **Błonnik spożywczy:** 21.06 g;

Jadłospis na niedziela 2025-09-28

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

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

Wartości odżywcze

Energia: 9158.22 Kj / 2196.16 Kcal; **Białko:** 96.65 g; **Tłuszcz:** 69.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.16 g; **Sód:** 1410.36 mg; **Węglowodany:** 303.6 g; **Cukier:** 32.87 g **Błonnik spożywczy:** 22.72 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (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 z natką pietruszki 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9365.1 Kj / 2250.05 Kcal; **Białko:** 107.62 g; **Tłuszcz:** 70.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.97 g; **Sód:** 1998.65 mg; **Węglowodany:** 291.52 g; **Cukier:** 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 z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L.), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzyczka i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne