

Jadłospis na poniedziałek 2025-04-14

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 • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Il śniadanie • Banany 120g	• Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11023.48 Kj / 2641.93 Kcal; **Białko:** 89.24 g; **Tłuszcz:** 103.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.6 g; **Sód:** 2569.46 mg; **Węglowodany:** 344.72 g; **Cukier:** 30.75 g **Błonnik spożywczy:** 22.14 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	• Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1) • Surówka colesław 100g (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11996.75 Kj / 2879.15 Kcal; **Białko:** 98.36 g; **Tłuszcz:** 125.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.94 g; **Sód:** 2419.88 mg; **Węglowodany:** 331.57 g; **Cukier:** 3.6 g **Błonnik spożywczy:** 45.28 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Banany 120g	• Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem bez tłuszczu 370g (1) (9) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9984.02 Kj / 2379.59 Kcal; **Białko:** 90.65 g; **Tłuszcz:** 74.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.22 g; **Sód:** 1878.65 mg; **Węglowodany:** 346.54 g; **Cukier:** 34.76 g **Błonnik spożywczy:** 21.55 g;

Jadłospis na wtorek 2025-04-15

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) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • Il śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 130g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Budyń śmietankowy 200g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9714.85 Kj / 2454.72 Kcal; **Białko:** 93.1 g; **Tłuszcz:** 80.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.5 g; **Sód:** 1848.23 mg; **Węglowodany:** 345.32 g; **Cukier:** 37.8 g **Błonnik spożywczy:** 25.38 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 120g (1) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10296.89 Kj / 2484.03 Kcal; **Białko:** 108.01 g; **Tłuszcz:** 88.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.89 g; **Sód:** 2168.13 mg; **Węglowodany:** 302.69 g; **Cukier:** 5.67 g **Błonnik spożywczy:** 46.6 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9529.34 Kj / 2280.87 Kcal; **Białko:** 112.48 g; **Tłuszcz:** 71.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.4 g; **Sód:** 1354.53 mg; **Węglowodany:** 303.53 g; **Cukier:** 30.98 g **Błonnik spożywczy:** 20.74 g;

Jadłospis na środa 2025-04-16

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) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny 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 • Jogurt owocowy 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10543.81 Kj / 2524.8 Kcal; **Białko:** 98.58 g; **Tłuszcz:** 76.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.41 g; **Sód:** 1701.03 mg; **Węglowodany:** 359.99 g; **Cukier:** 23.52 g **Błonnik spożywczy:** 22.25 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 100g (3) (10) • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10960.74 Kj / 2634.29 Kcal; **Białko:** 110.34 g; **Tłuszcz:** 89.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.7 g; **Sód:** 2191.43 mg; **Węglowodany:** 333.22 g; **Cukier:** 1.38 g **Błonnik spożywczy:** 46.35 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny 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 (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9960.71 Kj / 2377.13 Kcal; **Białko:** 97.57 g; **Tłuszcz:** 64.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.36 g; **Sód:** 1313.96 mg; **Węglowodany:** 352.39 g; **Cukier:** 32.26 g **Błonnik spożywczy:** 20.74 g;

Jadłospis na czwartek 2025-04-17

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) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • 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 200g (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 (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10427.34 Kj / 2490.22 Kcal; **Białko:** 93.07 g; **Tłuszcz:** 72.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.88 g; **Sód:** 2184.12 mg; **Węglowodany:** 374.47 g; **Cukier:** 18.35 g **Błonnik spożywczy:** 24.69 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g • Surówka z kapusty czerwonej 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10337.24 Kj / 2489.68 Kcal; **Białko:** 86.43 g; **Tłuszcz:** 95.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.89 g; **Sód:** 2356.74 mg; **Węglowodany:** 317.41 g; **Cukier:** 8.67 g **Błonnik spożywczy:** 50.76 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ryż biały gotowany 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10079.29 Kj / 2405.7 Kcal; **Białko:** 94.24 g; **Tłuszcz:** 64.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.22 g; **Sód:** 2236.19 mg; **Węglowodany:** 373.67 g; **Cukier:** 22.86 g **Błonnik spożywczy:** 23.04 g;

Jadłospis na piątek 2025-04-18

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) • Twarożek z rzodkiewką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Mandarynki 50g	• Obiad • Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Galaretka owocowa 200g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9525.42 Kj / 2285.47 Kcal; **Białko:** 105.4 g; **Tłuszcz:** 77.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.37 g; **Sód:** 1504.73 mg; **Węglowodany:** 297.8 g; **Cukier:** 25.44 g **Błonnik** spożywczy: 22.1 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z rzodkiewką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Mandarynki 50g	• Obiad • Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka colesław 100g (3) (7) (10) • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9249.7 Kj / 2223.14 Kcal; **Białko:** 100.84 g; **Tłuszcz:** 86.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.38 g; **Sód:** 1485.91 mg; **Węglowodany:** 259.5 g; **Cukier:** 8.04 g **Błonnik** spożywczy: 37.81 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Banany 120g

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8655.44 Kj / 2065.13 Kcal; **Białko:** 94.42 g; **Tłuszcz:** 58.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.73 g; **Sód:** 1470.31 mg; **Węglowodany:** 298.28 g; **Cukier:** 45.19 g **Błonnik spożywczy:** 23.45 g;

Jadłospis na sobota 2025-04-19

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 połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Il śniadanie • Jogurt owocowy 100g (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 • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 9265.82 Kj / 2217.7 Kcal; Białko: 87.04 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.66 g; Sód: 2866.82 mg; Węglowodany: 307.64 g; Cukier: 18.86 g Błonnik spożywczy: 25.67 g;		

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) • Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 10926.68 Kj / 2626.01 Kcal; Białko: 98.85 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.23 g; Sód: 2903.33 mg; Węglowodany: 312.1 g; Cukier: 12.86 g Błonnik spożywczy: 48.08 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (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 zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8921.89 Kj / 2139.41 Kcal; **Białko:** 85.1 g; **Tłuszcz:** 63.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.94 g; **Sód:** 1420.08 mg; **Węglowodany:** 311.82 g; **Cukier:** 14.25 g **Błonnik spożywczy:** 25.18 g;

Jadłospis na niedziela 2025-04-20

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) • Kielbasa biała parzona wieprzowa 50g (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) • II śniadanie • Babka piaskowa 60g (1) (3)	• Obiad • Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Boczek wieprzowy wędzony parzony 10g • Podwieczorek • Jabłka 150g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10324.73 Kj / 2468.72 Kcal; **Białko:** 91.09 g; **Tłuszcz:** 76.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.79 g; **Sód:** 2779.18 mg; **Węglowodany:** 357.84 g; **Cukier:** 23.52 g **Błonnik spożywczy:** 23.18 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Kielbasa biała parzona wieprzowa 50g (10) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) • II śniadanie • Babka piaskowa 60g (1) (3) • Kefir 150g (7)	• Obiad • Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka meksykańska 100g • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Boczek wieprzowy wędzony parzony 10g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11256.67 Kj / 2702.57 Kcal; **Białko:** 98.72 g; **Tłuszcz:** 93.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.88 g; **Sód:** 3070.83 mg; **Węglowodany:** 360.57 g; **Cukier:** 3.98 g **Błonnik spożywczy:** 41.3 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Parówka drobiowa 50g
- Twarożek z koperkiem 50g (7)
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

• II śniadanie

- Babka piaskowa 60g (1) (3)

• Obiad

- Zupa barszcz biały z ziemniakami 400g (7) (1)
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Grzanki pszenne 20g 30g (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

• Podwieczorek

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10480.82 Kj / 2505.72 Kcal; **Białko:** 94.64 g; **Tłuszcz:** 72.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.57 g; **Sód:** 1806.63 mg; **Węglowodany:** 375.92 g; **Cukier:** 21.33 g **Błonnik** spożywczy: 22.48 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