

Jadłospis na poniedziałek 2025-12-22

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) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Sałata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) - Surówka colesław 120g (3) (10) (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Banany 120g	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Sałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10619.27 Kj / 2554.85 Kcal; Białko: 89.85 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.37 g; Sód: 2105.3 mg; Węglowodany: 339.31 g; Cukier: 31.18 g Błonnik spożywczy: 23.63 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Sałata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1) - Surówka colesław 100g (3) (10) (7) - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - 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 - Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3) - Cytryny 10g - Sałata zielona 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11893.08 Kj / 2865.22 Kcal; Białko: 98.22 g; Tłuszcz: 122.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.25 g; Sód: 2548.51 mg; Węglowodany: 327.5 g; Cukier: 6.66 g Błonnik spożywczy: 47.69 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 (1) (6) • Sałata zielona 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g II śniadanie • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) • Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Banany 120g	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Szynka Delikatesowa z piersi indyka 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10200.62 Kj / 2445.85 Kcal; **Białko:** 91.97 g; **Tłuszcz:** 80.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.68 g; **Sód:** 1332.35 mg; **Węglowodany:** 344.78 g; **Cukier:** 30.41 g **Błonnik spożywczy:** 24.3 g;

Jadłospis na wtorek 2025-12-23

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) - Ser żółty 60g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - 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 - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9624.93 KJ / 2300.41 Kcal; **Białko:** 96.18 g; **Tłuszcz:** 77.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.85 g; **Sód:** 2203.14 mg; **Węglowodany:** 307.09 g; **Cukier:** 31.34 g **Błonnik spożywczy:** 19.7 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser żółty 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Salata zielona 10g - Ogórek zielony świeży 50g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Gulasz drobiowy 200g (1) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g - Surówka meksykańska 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 szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9896.43 KJ / 2381 Kcal; **Białko:** 90.8 g; **Tłuszcz:** 91.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.5 g; **Sód:** 2616.91 mg; **Węglowodany:** 292.09 g; **Cukier:** 9.7 g **Błonnik spożywczy:** 44.81 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**
- Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy 200g (1)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Brokuły gotowane 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
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9150.26 Kj / 2181.51 Kcal; **Białko:** 96.16 g; **Tłuszcz:** 68.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.38 g; **Sód:** 1324.58 mg; **Węglowodany:** 296.73 g; **Cukier:** 28.5 g **Błonnik spożywczy:** 17.65 g;

Jadłospis na środa 2025-12-24

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) - Twarożek z maślanką 100g (7) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad - Zupa barszcz czerwony czysty 250g (9) - Filet rybny z mintaja panierowany smażony 120g (4) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka porowa 120g (3) (10) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Pierogi ruskie gotowane 150g (1) (7) Podwieczorek - Ciasto jabłecznik 120g (1) (3) (7)	Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11661.6 Kj / 2788.14 Kcal; **Białko:** 103.64 g; **Tłuszcz:** 99.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.4 g; **Sód:** 1449.68 mg; **Węglowodany:** 370.63 g; **Cukier:** 11.59 g **Błonnik spożywczy:** 19.37 g;

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

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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z rukolą, rzodkiewką i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa barszcz czerwony czysty 250g (9) - Ziemniaki gotowane 200g - Surówka porowa 100g (3) (10) - Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Pierogi ruskie gotowane 150g (1) (7) Podwieczorek - Kefir 150g (7) - Ciasto jabłecznik 50g (1) (3) (7)	Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7) - Salatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11575.69 Kj / 2776.42 Kcal; **Białko:** 104.57 g; **Tłuszcz:** 109.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.86 g; **Sód:** 1853.8 mg; **Węglowodany:** 327.14 g; **Cukier:** 5.7 g **Błonnik spożywczy:** 40.97 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Miód naturalny 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Jogurt owocowy 100g (7)	Obiad • Zupa barszcz czerwony czysty 250g (9) • Ziemniaki gotowane 200g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Pierogi ruskie gotowane 150g (1) (7) Podwieczorek • Ciasto jabłecznik 120g (1) (3) (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 11458.87 Kj / 2741.26 Kcal; **Białko:** 99.23 g; **Tłuszcz:** 92.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.45 g; **Sód:** 1448.17 mg; **Węglowodany:** 381.72 g; **Cukier:** 33.42 g **Błonnik spożywczy:** 21.87 g;

Jadłospis na czwartek 2025-12-25

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) - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Papryka czerwona świeża 90g - Salata zielona 10g II śniadanie - Mandarynki 50g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) - Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) - 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 - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9304.67 Kj / 2230.13 Kcal; **Białko:** 86.61 g; **Tłuszcz:** 75.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.92 g; **Sód:** 1813.93 mg; **Węglowodany:** 296.45 g; **Cukier:** 16.29 g **Błonnik spożywczy:** 24.09 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Pasta jajeczna 100g (3) (7) - Papryka czerwona świeża 90g - Salata zielona 10g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad - Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) - Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9) - Kasza gryczana gotowana 250g - Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g - Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Jogurt naturalny 100g (7) - Mandarynki 50g	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 - Ogórek zielony świeży 90g - Salata zielona 10g - Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10584.89 Kj / 2543.57 Kcal; **Białko:** 95.08 g; **Tłuszcz:** 102.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.88 g; **Sód:** 2251.79 mg; **Węglowodany:** 306.8 g; **Cukier:** 10.49 g **Błonnik spożywczy:** 48.89 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g II śniadanie • Banany 120g	Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g • Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1) • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Marchew 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 • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Cytryny 10g • Pomidor 90g • Sałata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9187.12 KJ / 2191.67 Kcal; **Białko:** 115.02 g; **Tłuszcz:** 52.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.77 g; **Sód:** 1361.09 mg; **Węglowodany:** 311.07 g; **Cukier:** 28.94 g **Błonnik spożywczy:** 21.72 g;

Jadłospis na piątek 2025-12-26

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) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - Kiełbasa na gorąco 100g (6) (10) II śniadanie - Jablka 120g	Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Udo z kurczaka pieczone 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Drożdżówka z dodatkiem 100g 50g (1) (3)	Kolacja - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 50g - Salatka makaronowa z wędliną i pomidorami 300g (1) (6) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11027.69 Kj / 2656.56 Kcal; **Białko:** 104.26 g; **Tłuszcz:** 103.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.32 g; **Sód:** 2062.37 mg; **Węglowodany:** 327.02 g; **Cukier:** 24.9 g **Błonnik spożywczy:** 21.87 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Parówka drobiowa 100g (1) (6) - Salata zielona 10g - Pomidor 90g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) - Salatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Udo z kurczaka pieczone 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g - Brokuły gotowane na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek - Kefir 150g (7)	Kolacja - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Ogórek zielony świeży 60g - Salatka z makaronu razowego z wędliną i pomidorami 300g (6) (7) (1) - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 11689.21 Kj / 2812.12 Kcal; **Białko:** 116.62 g; **Tłuszcz:** 114.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.52 g; **Sód:** 1796.13 mg; **Węglowodany:** 319.19 g; **Cukier:** 6.66 g **Błonnik spożywczy:** 36.71 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Parówka drobiowa 100g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Obiad • Zupa zaciekowa 400g (1) (3) (9) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek • Drożdżówka z dodatkiem 100g 50g (1) (3)	Kolacja • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 300g (1) (6) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10375.92 Kj / 2492.83 Kcal; **Białko:** 110.49 g; **Tłuszcz:** 82.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.65 g; **Sód:** 871.76 mg; **Węglowodany:** 328.29 g; **Cukier:** 21.4 g **Błonnik spożywczy:** 22.68 g;

Jadłospis na sobota 2025-12-27

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) - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7) - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Jogurt naturalny 120g (7) 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 - Salatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9871.87 KJ / 2356.84 Kcal; **Białko:** 79.02 g; **Tłuszcz:** 70.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.34 g; **Sód:** 2557.8 mg; **Węglowodany:** 357.77 g; **Cukier:** 30.71 g **Błonnik spożywczy:** 20.24 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) - Ogórek kiszony krojony 100g II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	Obiad - Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) - Risotto wegetariańskie z soczewicą 370g (9) - Surówka obiadowa z koperkiem 120g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) - 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 - Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) - Salatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10924.46 KJ / 2632.49 Kcal; **Białko:** 82.44 g; **Tłuszcz:** 103.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.08 g; **Sód:** 3126.42 mg; **Węglowodany:** 329.72 g; **Cukier:** 8.82 g **Błonnik spożywczy:** 41.24 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) • Pomidor 100g II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Ryż biały z jabłkami prażonymi 380g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Jogurt naturalny 100g (7) 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 • Sałatka z roszponką, pomidorem 150g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10101.59 Kj / 2409.52 Kcal; **Białko:** 76.96 g; **Tłuszcz:** 76.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.79 g; **Sód:** 1271.74 mg; **Węglowodany:** 360.21 g; **Cukier:** 31.47 g **Błonnik spożywczy:** 18.49 g;

Jadłospis na niedziela 2025-12-28

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) - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Pomidor 100g II śniadanie - Jabłka 120g	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pietruszkowy 100g (1) (7) - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g - 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 szynkowa dębowa drobiowa 60g - Cytryny 10g - Papryka czerwona świeża 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9655.74 Kj / 2317.79 Kcal; **Białko:** 100.97 g; **Tłuszcz:** 75.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.21 g; **Sód:** 1676.49 mg; **Węglowodany:** 308.9 g; **Cukier:** 21.04 g **Błonnik spożywczy:** 22.52 g;

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

Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z koperkiem 100g (7) - Pomidor 100g II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) - Jabłka 120g	Obiad - Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) - Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g - Ziemniaki gotowane 250g - Sos pietruszkowy 100g (1) (7) - Surówka meksykańska 100g - Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 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 - Ogórek zielony świeży 100g - Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10216.62 Kj / 2455.67 Kcal; **Białko:** 124.48 g; **Tłuszcz:** 84.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.19 g; **Sód:** 2220.53 mg; **Węglowodany:** 289.94 g; **Cukier:** 14.85 g **Błonnik spożywczy:** 40.28 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) • Pomidor 100g II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 120g	Obiad • Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pietruszkowy 100g (1) (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Pomidor 100g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9022.94 KJ / 2158.2 Kcal; **Białko:** 116.57 g; **Tłuszcz:** 59.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.46 g; **Sód:** 1388.37 mg; **Węglowodany:** 290.78 g; **Cukier:** 20.95 g **Błonnik spożywczy:** 19.81 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