

Jadłospis na poniedziałek 2025-06-23

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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • II śniadanie • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	• 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 • 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 • 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 • II 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

- Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 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 zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10009.19 KJ / 2386.79 Kcal; **Białko:** 89.75 g; **Tłuszcz:** 74.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.22 g; **Sód:** 1878.65 mg; **Węglowodany:** 346.54 g; **Cukier:** 35.66 g **Błonnik spożywczy:** 21.55 g;

Jadłospis na wtorek 2025-06-24

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 • Ogórek zielony świeży 50g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • II śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 120g (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: 10211.54 Kj / 2445.36 Kcal; **Białko:** 97.81 g; **Tłuszcz:** 83.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.63 g; **Sód:** 1841.36 mg; **Węglowodany:** 338.07 g; **Cukier:** 39.11 g **Błonnik spożywczy:** 24.96 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 50g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • II 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) • Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g • Surówka z marchwi 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: 10699.17 Kj / 2577.18 Kcal; **Białko:** 97.93 g; **Tłuszcz:** 101.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.24 g; **Sód:** 2344.62 mg; **Węglowodany:** 316.66 g; **Cukier:** 8.98 g **Błonnik spożywczy:** 49.5 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)
- Leniwe z cukrem 250g (1) (3) (7)
- Surówka z marchwi 100g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 100g (7)

• 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: 10506.21 Kj / 2518.33 Kcal; **Białko:** 100.03 g; **Tłuszcz:** 89.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.62 g; **Sód:** 1432.01 mg; **Węglowodany:** 331.94 g; **Cukier:** 46.62 g **Błonnik spożywczy:** 19.88 g;

Jadłospis na środa 2025-06-25

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) • 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) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • 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: 9826.51 Kj / 2345.41 Kcal; Białko: 95.09 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.46 g; Sód: 1393.76 mg; Węglowodany: 353.06 g; Cukier: 23.63 g Błonnik spożywczy: 21.3 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) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • 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: 10279.83 Kj / 2463.65 Kcal; Białko: 106.86 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.74 g; Sód: 1884.16 mg; Węglowodany: 328.11 g; Cukier: 3.04 g Błonnik spożywczy: 45.4 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)
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- 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: 10045.51 Kj / 2398.33 Kcal; **Białko:** 99.38 g; **Tłuszcz:** 66.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.54 g; **Sód:** 1404.95 mg; **Węglowodany:** 352.99 g; **Cukier:** 33.29 g **Błonnik spożywczy:** 22.74 g;

Jadłospis na czwartek 2025-06-26

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 100g (3) (7) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (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 200g (9) (1) • Ryż biały gotowany 250g • Sałatka z buraczków z olejem 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 • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10301.45 Kj / 2463.37 Kcal; **Białko:** 94 g; **Tłuszcz:** 70.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.58 g; **Sód:** 2244.97 mg; **Węglowodany:** 373.62 g; **Cukier:** 19.55 g **Błonnik** spożywczy: 23.08 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) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) • 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 • Sałatka z buraczków z olejem 120g • 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 filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10404.09 Kj / 2502.57 Kcal; **Białko:** 87.55 g; **Tłuszcz:** 91.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.61 g; **Sód:** 2431.51 mg; **Węglowodany:** 331.57 g; **Cukier:** 10.87 g **Błonnik** spożywczy: 51.71 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)
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (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 200g (9) (1)
- Ryż biały gotowany 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

• 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
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10267.69 Kj / 2450.1 Kcal; **Białko:** 96.16 g; **Tłuszcz:** 64.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.24 g; **Sód:** 2270.99 mg; **Węglowodany:** 383.87 g; **Cukier:** 22.86 g **Błonnik spożywczy:** 25.44 g;

Jadłospis na piątek 2025-06-27

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) • Twarożek z rzodkiewką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Il śniadanie • Mandarynki 200g	• Obiad • Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • 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: 9196.41 Kj / 2202 Kcal; **Białko:** 98.06 g; **Tłuszcz:** 68.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.7 g; **Sód:** 1399.66 mg; **Węglowodany:** 304.41 g; **Cukier:** 26.66 g **Błonnik spożywczy:** 21.74 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 • Il śniadanie • Jogurt naturalny 100g (7) • Mandarynki 50g	• Obiad • Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • 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: 9658.16 Kj / 2320.25 Kcal; **Białko:** 104.62 g; **Tłuszcz:** 86.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.78 g; **Sód:** 1524.44 mg; **Węglowodany:** 279.53 g; **Cukier:** 6.5 g **Błonnik spożywczy:** 36.9 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie • Chleb pszenney 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 • Jogurt owocowy 100g (7)	• Obiad • Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Galaretka owocowa 200g	• Kolacja • Chleb pszenney 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Marchew gotowana na parze 100g
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9138.92 Kj / 2181.41 Kcal; **Białko:** 100.02 g; **Tłuszcz:** 59.95 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.04 g; **Sód:** 1508.08 mg; **Węglowodany:** 316.19 g; **Cukier:** 27.17 g **Błonnik spożywczy:** 21.25 g;

Jadłospis na sobota 2025-06-28

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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • II śniadanie • Serek homogenizowany waniliowy 120g (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: 9551.88 Kj / 2285.85 Kcal; **Białko:** 91.67 g; **Tłuszcz:** 78.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.46 g; **Sód:** 2508.14 mg; **Węglowodany:** 308.7 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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II 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: 10855.53 Kj / 2608.96 Kcal; **Białko:** 96.38 g; **Tłuszcz:** 97.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.23 g; **Sód:** 2544.65 mg; **Węglowodany:** 311.86 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

- Serek homogenizowany waniliowy 120g (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: 9279.09 Kj / 2224.61 Kcal; **Białko:** 92.2 g; **Tłuszcz:** 69.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.74 g; **Sód:** 1420.08 mg; **Węglowodany:** 313.12 g; **Cukier:** 14.25 g **Błonnik spożywczy:** 25.18 g;

Jadłospis na niedziela 2025-06-29

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) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Jabłka 150g	• 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) • 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 • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9567.07 Kj / 2297.24 Kcal; Białko: 102.87 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.23 g; Sód: 2305.86 mg; Węglowodany: 304.44 g; Cukier: 22.78 g Błonnik spożywczy: 21.68 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 koperkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Kefir 150g (7) • Jabłka 120g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 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 • 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: 9931.99 Kj / 2387.51 Kcal; Białko: 124.08 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.61 g; Sód: 2578.57 mg; Węglowodany: 289.49 g; Cukier: 12 g Błonnik spożywczy: 40.74 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)
- Marchew gotowana na parze 100g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 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
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9009.08 Kj / 2154.55 Kcal; **Białko:** 118.06 g; **Tłuszcz:** 59.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.45 g; **Sód:** 1438.31 mg; **Węglowodany:** 291.61 g; **Cukier:** 24.73 g **Błonnik spożywczy:** 21.46 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