

Jadłospis na poniedziałek 2025-09-29

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) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g (2) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • II śniadanie • Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	• Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 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) • 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: 10728.14 KJ / 2571.15 Kcal; Białko: 92.06 g; Tłuszcz: 97.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.77 g; Sód: 2036.42 mg; Węglowodany: 339.11 g; Cukier: 30.84 g Błonnik spożywczy: 22.15 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 (6) • 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 z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1) • Surówka colesław 100g (3) (10) (7) • 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: 11751.41 KJ / 2820.37 Kcal; Białko: 101.77 g; Tłuszcz: 118.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.08 g; Sód: 1882.84 mg; Węglowodany: 328.35 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 (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem bez tłuszczu 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
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9523.69 Kj / 2276.49 Kcal; **Białko:** 90.41 g; **Tłuszcz:** 63.11 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.99 g; **Sód:** 1450.43 mg; **Węglowodany:** 343.71 g; **Cukier:** 30.24 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

Jadłospis na wtorek 2025-09-30

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 • Nektarynka 60g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • 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) (10)
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9829.35 Kj / 2355.68 Kcal; **Białko:** 91.72 g; **Tłuszcz:** 79.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.35 g; **Sód:** 1721.4 mg; **Węglowodany:** 320.69 g; **Cukier:** 27.98 g **Błonnik spożywczy:** 23.28 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) (10)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Surówka z marchwi 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 • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10) • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10345.12 Kj / 2495.63 Kcal; **Białko:** 86.31 g; **Tłuszcz:** 98.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.29 g; **Sód:** 2215.39 mg; **Węglowodany:** 310.77 g; **Cukier:** 9.31 g **Błonnik spożywczy:** 49.8 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 z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- 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
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9895.64 Kj / 2372.34 Kcal; **Białko:** 109.04 g; **Tłuszcz:** 79.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.82 g; **Sód:** 1313 mg; **Węglowodany:** 306.06 g; **Cukier:** 31.89 g **Błonnik spożywczy:** 20.26 g;

Jadłospis na środa 2025-10-01

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 z natką pietruszki 400g (9) (1) • Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • 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: 9608.7 Kj / 2292.18 Kcal; **Białko:** 87.88 g; **Tłuszcz:** 56.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.78 g; **Sód:** 1227.38 mg; **Węglowodany:** 356.35 g; **Cukier:** 22.07 g **Błonnik spożywczy:** 19.75 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) • Sałatka z rukolą, rzodkiewką i pestkami dyni 100g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) • Leczo z warzywami i kielbasą 200g (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka porowa 100g (3) (10) • 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: 10309.46 Kj / 2470.1 Kcal; **Białko:** 96.18 g; **Tłuszcz:** 84.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.4 g; **Sód:** 1704.85 mg; **Węglowodany:** 320.01 g; **Cukier:** 1.31 g **Błonnik spożywczy:** 47.11 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)
- Dynia gotowana 100g

• II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Knedle z morelami gotowane 250g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 120g (7)

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9767.04 Kj / 2324.92 Kcal; **Białko:** 80.26 g; **Tłuszcz:** 53.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.82 g; **Sód:** 1755.12 mg; **Węglowodany:** 381.63 g; **Cukier:** 58.19 g **Błonnik spożywczy:** 17.69 g;

Jadłospis na czwartek 2025-10-02

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) (10) • II śniadanie • Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Makaron gotowany świderki 250g (1) • Surówka meksykańska 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: 10606.84 Kj / 2536 Kcal; **Białko:** 99 g; **Tłuszcz:** 71.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.8 g; **Sód:** 2245.44 mg; **Węglowodany:** 384.35 g; **Cukier:** 20.75 g **Błonnik spożywczy:** 24.32 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) (10) • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Makaron razowy gotowany świderki 250g (1) • Surówka meksykańska 100g • Surówka z kapusty kiszonej 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% 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: 10607.47 Kj / 2546.15 Kcal; **Białko:** 90.53 g; **Tłuszcz:** 90.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.29 g; **Sód:** 2593.35 mg; **Węglowodany:** 338.92 g; **Cukier:** 12.67 g **Błonnik spożywczy:** 46.84 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) (10)

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 250g (1)
- 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
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10354.83 Kj / 2471.77 Kcal; **Białko:** 99.22 g; **Tłuszcz:** 65.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.39 g; **Sód:** 2209.21 mg; **Węglowodany:** 382.35 g; **Cukier:** 18.26 g **Błonnik spożywczy:** 23.1 g;

Jadłospis na piątek 2025-10-03

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 • Jabłka 120g	• 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) • Brokuły gotowane na parze 100g • 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 • Sałata zielona 10g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9282.97 Kj / 2222.95 Kcal; **Białko:** 95.89 g; **Tłuszcz:** 69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.73 g; **Sód:** 1401.39 mg; **Węglowodany:** 308.06 g; **Cukier:** 32.02 g **Błonnik spożywczy:** 22.51 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 • Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1) • Sałatka z roszponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	• 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) (10) (7) • Brokuły gotowane 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 • Sałata zielona 10g • Posilek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 10342.68 Kj / 2484.3 Kcal; **Białko:** 103.84 g; **Tłuszcz:** 99.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.24 g; **Sód:** 1713.76 mg; **Węglowodany:** 284.56 g; **Cukier:** 3.02 g **Błonnik spożywczy:** 40.57 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

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• 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 pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8951.1 Kj / 2136.41 Kcal; **Białko:** 95.5 g; **Tłuszcz:** 58.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.07 g; **Sód:** 1491.65 mg; **Węglowodany:** 311.51 g; **Cukier:** 31.8 g **Błonnik spożywczy:** 23.11 g;

Jadłospis na sobota 2025-10-04

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 z natką pietruszki 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:** 90.15 g; **Tłuszcz:** 78.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.46 g; **Sód:** 2508.14 mg; **Węglowodany:** 308.7 g; **Cukier:** 18.95 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 • Ogórek kiszony krojony 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	• Obiad • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) • Sałatka z buraczków z olejem 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: 10708.73 Kj / 2578.76 Kcal; **Białko:** 93.56 g; **Tłuszcz:** 102.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.52 g; **Sód:** 3216.16 mg; **Węglowodany:** 310.21 g; **Cukier:** 15.32 g **Błonnik spożywczy:** 47.92 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 z natką pietruszki 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:** 90.68 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 2025-10-05

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 z natką pietruszki 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 • Papryka czerwona świeża 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9626.24 Kj / 2310.92 Kcal; **Białko:** 100.48 g; **Tłuszcz:** 75.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.21 g; **Sód:** 1675.45 mg; **Węglowodany:** 307.78 g; **Cukier:** 22.87 g **Błonnik spożywczy:** 22.76 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 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 • 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 zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9926.77 Kj / 2385.79 Kcal; **Białko:** 121.16 g; **Tłuszcz:** 78.16 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.61 g; **Sód:** 1952.99 mg; **Węglowodany:** 289.66 g; **Cukier:** 12 g **Błonnik spożywczy:** 40.61 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 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 dębową drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9009.08 Kj / 2154.55 Kcal; **Białko:** 115.58 g; **Tłuszcz:** 59.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.45 g; **Sód:** 1419.83 mg; **Węglowodany:** 291.61 g; **Cukier:** 20.59 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