

Jadłospis na poniedziałek 2025-03-03

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) - Ketchup saszetki 15g - Parówka drobiowa 100g - Salata zielona 10g - Ogórek kiszony krojony 90g - II 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 - Salata 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 - Salata zielona 10g - Pomidor 90g - II śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) - Salatka 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 - Salata 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 2025-03-04

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) • 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) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 130g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • 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: 9921.13 Kj / 2505.43 Kcal; **Białko:** 96.46 g; **Tłuszcz:** 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.71 g; **Sód:** 1876.77 mg; **Węglowodany:** 348.43 g; **Cukier:** 38.82 g **Błonnik spożywczy:** 26.14 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 • 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) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 120g (1) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • 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: 10503.17 Kj / 2534.74 Kcal; **Białko:** 111.37 g; **Tłuszcz:** 91.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.1 g; **Sód:** 2196.66 mg; **Węglowodany:** 305.8 g; **Cukier:** 6.69 g **Błonnik spożywczy:** 47.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• 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: 9387.28 Kj / 2249.08 Kcal; **Białko:** 111.31 g; **Tłuszcz:** 64.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.86 g; **Sód:** 1450.86 mg; **Węglowodany:** 311.12 g; **Cukier:** 33.03 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 g;

Jadłospis na środa 2025-03-05

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) • 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) • Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g (7) • 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 • Papryka czerwona świeża 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10025.81 Kj / 2392.13 Kcal; **Białko:** 87.86 g; **Tłuszcz:** 57.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.82 g; **Sód:** 1267.27 mg; **Węglowodany:** 382.14 g; **Cukier:** 23.45 g **Błonnik spożywczy:** 18.21 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) • Risotto wegetariańskie 400g (9) • Surówka porowa 120g (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) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10493.38 Kj / 2512.73 Kcal; **Białko:** 96.14 g; **Tłuszcz:** 74.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.01 g; **Sód:** 1741.98 mg; **Węglowodany:** 350.78 g; **Cukier:** 1.6 g **Błonnik spożywczy:** 43.44 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)
- Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g (7)
- 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: 10137.72 Kj / 2418.95 Kcal; **Białko:** 87.23 g; **Tłuszcz:** 57.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.84 g; **Sód:** 1272.12 mg; **Węglowodany:** 389.16 g; **Cukier:** 32.21 g **Błonnik spożywczy:** 17.22 g;

Jadłospis na czwartek 2025-03-06

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 2025-03-07

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 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 • Il 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 zaciekowa 400g (9) (1) (3)
- Filet rybny z morszczuka 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 2025-03-08

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: 9623.02 Kj / 2302.9 Kcal; **Białko:** 94.14 g; **Tłuszcz:** 78.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.46 g; **Sód:** 2866.82 mg; **Węglowodany:** 308.94 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: 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

- 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 2025-03-09

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 • II 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 • II 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 koperkowy 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: 9870.83 KJ / 2373.09 Kcal; Białko: 123.59 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.6 g; Sód: 2577.51 mg; Węglowodany: 286.43 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 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 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: 8937.43 Kj / 2137.61 Kcal; **Białko:** 117.47 g; **Tłuszcz:** 59.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.43 g; **Sód:** 1437.25 mg; **Węglowodany:** 288.39 g; **Cukier:** 24.73 g **Błonnik spożywczy:** 21.33 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