

Jadłospis na poniedziałek 2025-09-01

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) • 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: 30.75 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 2025-09-02

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) • 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) • Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1) (3) • 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 • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (10)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10098.98 Kj / 2417.91 Kcal; **Białko:** 97.87 g; **Tłuszcz:** 83.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.59 g; **Sód:** 1839.71 mg; **Węglowodany:** 331.26 g; **Cukier:** 28.16 g **Błonnik spożywczy:** 23.43 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 kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Pulpet wieprzowy gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej 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) (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

- Nektarynka 60g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Knedle z morelami gotowane 250g
- 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 dębiowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 10062.06 Kj / 2409.9 Kcal; **Białko:** 76.54 g; **Tłuszcz:** 84.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.82 g; **Sód:** 1345.76 mg; **Węglowodany:** 341.71 g; **Cukier:** 47.11 g **Błonnik spożywczy:** 16.78 g;

Jadłospis na środa 2025-09-03

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) • 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) • Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 120g (9) (3) (10) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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: 10327.71 Kj / 2469.92 Kcal; Białko: 104.88 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.54 g; Sód: 1334.87 mg; Węglowodany: 337.55 g; Cukier: 22.82 g Błonnik spożywczy: 20.38 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 z natką pietruszki 400g (9) (1) • Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 120g (9) (3) (10) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • 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: 10781.04 Kj / 2588.16 Kcal; Białko: 116.65 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.82 g; Sód: 1825.27 mg; Węglowodany: 312.6 g; Cukier: 2.23 g Błonnik spożywczy: 44.48 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 z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- 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)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9446.27 Kj / 2253.24 Kcal; **Białko:** 114.77 g; **Tłuszcz:** 50.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.55 g; **Sód:** 1337.48 mg; **Węglowodany:** 334.49 g; **Cukier:** 30.55 g **Błonnik spożywczy:** 20.6 g;

Jadłospis na czwartek 2025-09-04

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) • 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) • Ryż biały gotowany 250g • Marchew z groszkiem gotowana na parze 120g (1) • 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: 10640.36 Kj / 2547.6 Kcal; **Białko:** 95.13 g; **Tłuszcz:** 76.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.03 g; **Sód:** 2218.92 mg; **Węglowodany:** 378.16 g; **Cukier:** 18.35 g **Błonnik spożywczy:** 24.35 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) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka meksykańska 100g • Surówka z kapusty kiszzonej 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: 10269.13 Kj / 2470.08 Kcal; **Białko:** 86.56 g; **Tłuszcz:** 90.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.56 g; **Sód:** 2601.05 mg; **Węglowodany:** 326.44 g; **Cukier:** 12.67 g **Błonnik spożywczy:** 51.41 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)
- Ryż biały gotowany 250g
- 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: 10079.66 Kj / 2405.84 Kcal; **Białko:** 94.28 g; **Tłuszcz:** 64.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.21 g; **Sód:** 2212.43 mg; **Węglowodany:** 373.23 g; **Cukier:** 18.35 g **Błonnik spożywczy:** 22.79 g;

Jadłospis na piątek 2025-09-05

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 rzodkiewką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Il 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) • 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: 9307.87 Kj / 2228.92 Kcal; **Białko:** 98.18 g; **Tłuszcz:** 68.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.73 g; **Sód:** 1401.03 mg; **Węglowodany:** 310.81 g; **Cukier:** 31.93 g **Błonnik** spożywczy: 22.78 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 • 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) • 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: 10343.22 Kj / 2484.53 Kcal; **Białko:** 105.76 g; **Tłuszcz:** 98.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.24 g; **Sód:** 1712.53 mg; **Węglowodany:** 286.12 g; **Cukier:** 3.02 g **Błonnik** spożywczy: 40.44 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
- Marchew gotowana na parze 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8946 Kj / 2135.21 Kcal; **Białko:** 97.88 g; **Tłuszcz:** 58.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.07 g; **Sód:** 1491.35 mg; **Węglowodany:** 311.29 g; **Cukier:** 31.8 g **Błonnik spożywczy:** 23.01 g;

Jadłospis na sobota 2025-09-06

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) • Wędlina połędwica 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: 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 połędwica 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) • 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: 10784.06 Kj / 2592.11 Kcal; Białko: 95.63 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.21 g; Sód: 3170.44 mg; Węglowodany: 308.3 g; Cukier: 12.86 g Błonnik spożywczy: 47.5 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:** 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 2025-09-07

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 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:** 102.96 g; **Tłuszcz:** 75.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.21 g; **Sód:** 1675.45 mg; **Węglowodany:** 307.78 g; **Cukier:** 22.78 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:** 123.64 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:** 118.06 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