

Jadłospis na poniedziałek 2025-01-20

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 • Il 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: 10894.51 Kj / 2611.32 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 103.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.53 g; **Sód:** 2568.46 mg; **Węglowodany:** 338.94 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.98 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 • Il 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: 11943.73 Kj / 2866.49 Kcal; **Białko:** 97.84 g; **Tłuszcz:** 124.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.87 g; **Sód:** 2418.88 mg; **Węglowodany:** 329.72 g; **Cukier:** 3.3 g **Błonnik spożywczy:** 44.75 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: 9857.15 Kj / 2349.48 Kcal; **Białko:** 89.95 g; **Tłuszcz:** 73.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.16 g; **Sód:** 1877.65 mg; **Węglowodany:** 340.88 g; **Cukier:** 33.86 g **Błonnik spożywczy:** 20.43 g;

Jadłospis na wtorek 2025-01-21

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) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g • 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) (7) (10)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 9873.14 Kj / 2364.74 Kcal; **Białko:** 108.51 g; **Tłuszcz:** 77.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.73 g; **Sód:** 1771.64 mg; **Węglowodany:** 317.6 g; **Cukier:** 38.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.34 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)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 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: 10246.22 Kj / 2466.29 Kcal; **Białko:** 111.37 g; **Tłuszcz:** 89.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.01 g; **Sód:** 2189.74 mg; **Węglowodany:** 296.01 g; **Cukier:** 6.69 g **Błonnik spożywczy:** 46.75 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: 9287.5 Kj / 2225.45 Kcal; **Białko:** 111.03 g; **Tłuszcz:** 64.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1449.86 mg; **Węglowodany:** 306.47 g; **Cukier:** 32.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

Jadłospis na środa 2025-01-22

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Rogal maślany 50g 50g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g • 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: 10755.24 Kj / 2575.04 Kcal; **Białko:** 101.94 g; **Tłuszcz:** 79.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.34 g; **Sód:** 1700.03 mg; **Węglowodany:** 362.83 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.11 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 wiosenna z twarogiem 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g • Ziemniaki gotowane 150g • 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: 11163.73 Kj / 2685.94 Kcal; **Białko:** 114.75 g; **Tłuszcz:** 94.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.82 g; **Sód:** 2193.36 mg; **Węglowodany:** 327.22 g; **Cukier:** 1.06 g **Błonnik spożywczy:** 44.75 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)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)
- Ziemniaki gotowane 150g
- 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: 9749.87 Kj / 2327.32 Kcal; **Białko:** 100.1 g; **Tłuszcz:** 65.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1318.42 mg; **Węglowodany:** 335.16 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik** spożywczy: 19 g;

Jadłospis na czwartek 2025-01-23

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) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • 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 • 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g
---	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10322.15 Kj / 2465.28 Kcal; **Białko:** 92.64 g; **Tłuszcz:** 72.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.83 g; **Sód:** 2183.42 mg; **Węglowodany:** 369.4 g; **Cukier:** 17.74 g **Błonnik spożywczy:** 23.68 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 • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata zielona 10g • 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 • 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 • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10307.15 Kj / 2482.49 Kcal; **Białko:** 86.21 g; **Tłuszcz:** 95.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.84 g; **Sód:** 2356.04 mg; **Węglowodany:** 316.23 g; **Cukier:** 8.67 g **Błonnik spożywczy:** 50.36 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
- 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

• 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
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9974.1 Kj / 2380.76 Kcal; **Białko:** 93.81 g; **Tłuszcz:** 64.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.17 g; **Sód:** 2235.49 mg; **Węglowodany:** 368.6 g; **Cukier:** 22.26 g **Błonnik spożywczy:** 22.03 g;

Jadłospis na piątek 2025-01-24

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z natką pietruszki 100g (7) • Salata 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: 9466.14 Kj / 2269.23 Kcal; **Białko:** 106.3 g; **Tłuszcz:** 76.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.48 g; **Sód:** 1510.01 mg; **Węglowodany:** 293.97 g; **Cukier:** 24.83 g **Błonnik spożywczy:** 21.36 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 natką pietruszki 100g (7) • Salata 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: 9264.37 Kj / 2224.38 Kcal; **Białko:** 101.91 g; **Tłuszcz:** 86.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.5 g; **Sód:** 1491.19 mg; **Węglowodany:** 259.49 g; **Cukier:** 8.04 g **Błonnik spożywczy:** 37.66 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

- Mandarynki 50g

• Obiad

- Zupa zaciekowa 400g (9) (1) (3)
- Filet rybny z morskczuka 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
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8309.08 Kj / 1983.75 Kcal; **Białko:** 94.17 g; **Tłuszcz:** 57.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.6 g; **Sód:** 1417.76 mg; **Węglowodany:** 277.81 g; **Cukier:** 27.45 g **Błonnik spożywczy:** 19.98 g;

Jadłospis na sobota 2025-01-25

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) • Wędlina połędwica 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: 9496.16 Kj / 2272.79 Kcal; **Białko:** 93.44 g; **Tłuszcz:** 78.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.39 g; **Sód:** 2865.82 mg; **Węglowodany:** 303.28 g; **Cukier:** 17.96 g **Błonnik spożywczy:** 24.56 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 • 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: 10873.45 Kj / 2613.3 Kcal; **Białko:** 98.32 g; **Tłuszcz:** 97.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.16 g; **Sód:** 2902.33 mg; **Węglowodany:** 310.24 g; **Cukier:** 12.56 g **Błonnik spożywczy:** 47.55 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: 9152.23 Kj / 2194.5 Kcal; **Białko:** 91.5 g; **Tłuszcz:** 68.59 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.67 g; **Sód:** 1419.08 mg; **Węglowodany:** 307.47 g; **Cukier:** 13.35 g **Błonnik spożywczy:** 24.06 g;

Jadłospis na niedziela 2025-01-26

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) • 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: 9456.78 Kj / 2271.1 Kcal; Białko: 102.33 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.18 g; Sód: 2304.86 mg; Węglowodany: 299.16 g; Cukier: 22.18 g Błonnik spożywczy: 20.56 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 ze szczypiorkiem 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: 9905.29 Kj / 2381.38 Kcal; Białko: 124.39 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.83 g; Sód: 2580.78 mg; Węglowodany: 285.41 g; Cukier: 12 g Błonnik spożywczy: 40.03 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)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• 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)
- Marchew gotowana 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 szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8769.54 Kj / 2098.29 Kcal; **Białko:** 116.81 g; **Tłuszcz:** 59.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.41 g; **Sód:** 1413.94 mg; **Węglowodany:** 278.99 g; **Cukier:** 24.5 g **Błonnik spożywczy:** 19.21 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