

# Jadłospis na poniedziałek 2025-12-01

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g ( 1 ) ( 7 ) ( 8 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa grochowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g ( 1 )</li><li>Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 11128.81 Kj / 2674.05 Kcal; **Białko:** 100.25 g; **Tłuszcz:** 98.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.39 g; **Sód:** 2426.84 mg; **Węglowodany:** 350.85 g; **Cukier:** 19.56 g **Błonnik spożywczy:** 26.16 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa grochowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Makaron razowy gotowany świderki 250g ( 1 )</li><li>Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g</li><li>Surówka z kapusty czerwonej 100g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10754.8 Kj / 2590.58 Kcal; **Białko:** 94.64 g; **Tłuszcz:** 93.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.93 g; **Sód:** 2838.42 mg; **Węglowodany:** 336 g; **Cukier:** 7.83 g **Błonnik spożywczy:** 49.05 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Wędlina Kurczak Gotowany 60g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Biszkopty 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa szpinakowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Makaron gotowany świderki 250g ( 1 )</li><li>Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10609.27 Kj / 2543.87 Kcal; **Białko:** 94.28 g; **Tłuszcz:** 74.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.04 g; **Sód:** 1304.31 mg; **Węglowodany:** 378.2 g; **Cukier:** 13.75 g **Błonnik spożywczy:** 17.51 g;

# Jadłospis na wtorek 2025-12-02

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salatka z brokułem i jajkiem 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Udo z kurczaka pieczone 120g</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g</li><li>Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9826.76 KJ / 2349.25 Kcal; **Białko:** 120.5 g; **Tłuszcz:** 76.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.36 g; **Sód:** 2068.17 mg; **Węglowodany:** 297.38 g; **Cukier:** 21.09 g **Błonnik spożywczy:** 23.48 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z brokułem i jajkiem 150g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9378.09 KJ / 2249.97 Kcal; **Białko:** 100.16 g; **Tłuszcz:** 69.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.53 g; **Sód:** 2037.63 mg; **Węglowodany:** 301.18 g; **Cukier:** 7.57 g **Błonnik spożywczy:** 46.25 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 50g</li></ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłko pieczone 1 szt. 150g</li></ul> | <p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Udo z kurczaka gotowane 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</li></ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li></ul> | <p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10010.47 Kj / 2395.11 Kcal; **Białko:** 117.13 g; **Tłuszcz:** 71.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.53 g; **Sód:** 1588.54 mg; **Węglowodany:** 324.61 g; **Cukier:** 30.37 g **Błonnik spożywczy:** 20.58 g;

# Jadłospis na środa 2025-12-03

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>Ryba po grecku 100g ( 4 ) ( 9 ) ( 1 )</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka drożdżowa 40g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g ( 1 )</li><li>Ryż biały gotowany 250g</li><li>Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jabłka 120g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g ( 6 ) ( 10 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9412.55 KJ / 2253.79 Kcal; **Białko:** 88.33 g; **Tłuszcz:** 73.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.57 g; **Sód:** 2331.8 mg; **Węglowodany:** 314.84 g; **Cukier:** 22.54 g **Błonnik spożywczy:** 23.38 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>Ryba po grecku 100g ( 4 ) ( 9 ) ( 1 )</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Salatka cesar z grzankami 200g ( 3 ) ( 1 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g ( 1 )</li><li>Ryż brązowy gotowany 250g</li><li>Surówka colesław 100g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )</li><li>Surówka meksykańska 100g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g ( 6 ) ( 10 )</li><li>Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Papryka czerwona świeża 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9991.35 KJ / 2410.82 Kcal; **Białko:** 110.06 g; **Tłuszcz:** 85.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.6 g; **Sód:** 2936.23 mg; **Węglowodany:** 291.76 g; **Cukier:** 7.4 g **Błonnik spożywczy:** 48.17 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka drożdżowa 40g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ryż biały gotowany 250g</li><li>• Dynia gotowana 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9598.9 Kj / 2294.91 Kcal; **Białko:** 88.51 g; **Tłuszcz:** 64.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.37 g; **Sód:** 1832.89 mg; **Węglowodany:** 345.35 g; **Cukier:** 19.33 g **Błonnik spożywczy:** 18.43 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-12-04

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Ketchup saszetki 15g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Rzodkiewki 40g</li><li>Ogórek zielony świeży 50g</li><li>Kiełbasa na gorąco 100g ( 6 ) ( 10 )</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Banany 120g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 4 ) ( 5 ) ( 6 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 11 )</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10180.5 Kj / 2431.62 Kcal; **Białko:** 81.21 g; **Tłuszcz:** 84.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.56 g; **Sód:** 2043 mg; **Węglowodany:** 338.91 g; **Cukier:** 39.41 g **Błonnik spożywczy:** 25.3 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Ketchup saszetki 15g</li><li>Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Rzodkiewki 40g</li><li>Ogórek zielony świeży 50g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 30g ( 1 )</li><li>Salatka z ciecierzycą i warzywami 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Surówka z kapusty czerwonej 100g</li><li>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g ( 7 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 10678.55 Kj / 2579.44 Kcal; **Białko:** 89.74 g; **Tłuszcz:** 97.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.74 g; **Sód:** 2027.08 mg; **Węglowodany:** 326.12 g; **Cukier:** 5.96 g **Błonnik spożywczy:** 51.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Ketchup saszetki 15g</li><li>• Parówka drobiowa 100g ( 1 ) ( 6 )</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Banany 120g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sok jabłkowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g ( 7 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9757.32 Kj / 2336.65 Kcal; **Białko:** 81.67 g; **Tłuszcz:** 70.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.1 g; **Sód:** 1362.7 mg; **Węglowodany:** 345.73 g; **Cukier:** 38.01 g **Błonnik spożywczy:** 20.13 g;



# Jadłospis na piątek 2025-12-05

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta jajeczna z brokułem 100g ( 7 ) ( 3 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sos truskawkowy 100g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Herbatniki 14g ( 1 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 90g</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 8802.55 Kj / 2106.38 Kcal; **Białko:** 86.36 g; **Tłuszcz:** 72.06 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.92 g; **Sód:** 2806.21 mg; **Węglowodany:** 279.96 g; **Cukier:** 36.94 g **Błonnik spożywczy:** 13.94 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta jajeczna z brokułem 100g ( 7 ) ( 3 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g ( 7 ) ( 3 ) ( 1 )</li><li>Surówka z pora i jabłka 100g ( 7 ) ( 3 ) ( 10 )</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10195.55 Kj / 2452.16 Kcal; **Białko:** 97.61 g; **Tłuszcz:** 103.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.42 g; **Sód:** 3393.59 mg; **Węglowodany:** 276.57 g; **Cukier:** 10.79 g **Błonnik spożywczy:** 47.18 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ryżowa 400g ( 1 ) ( 7 ) ( 9 )</li><li>Naleśniki z twarogiem 2 szt. 220g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li><li>Sos truskawkowy 100g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Herbatniki 14g ( 1 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9955.86 Kj / 2383.69 Kcal; **Białko:** 100.1 g; **Tłuszcz:** 74.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.02 g; **Sód:** 1395.88 mg; **Węglowodany:** 331.08 g; **Cukier:** 41.26 g **Błonnik spożywczy:** 13.92 g;

# Jadłospis na sobota 2025-12-06

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g ( 1 )</li><li>Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mandarynki 50g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Salata zielona 10g</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9596.12 Kj / 2286.33 Kcal; **Białko:** 97.75 g; **Tłuszcz:** 63.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.74 g; **Sód:** 1421.2 mg; **Węglowodany:** 322.67 g; **Cukier:** 16.23 g **Błonnik spożywczy:** 23.71 g;

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek zielony świeży 90g</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>Kasza gryczana gotowana 250g</li><li>Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 10 ) ( 7 )</li><li>Surówka z kapusty czerwonej 100g</li><li>Kompot owocowy bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li><li>Mandarynki 50g</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )</li><li>Cytryny 10g</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10763.99 Kj / 2573.89 Kcal; **Białko:** 115.88 g; **Tłuszcz:** 92.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.32 g; **Sód:** 1904.87 mg; **Węglowodany:** 312.12 g; **Cukier:** 9.04 g **Błonnik spożywczy:** 48.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sok jabłko, gruszka 195ml 190g</li> </ul> | <p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa brokułowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li> <li>• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g ( 1 )</li> <li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> </ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banany 120g</li> </ul> | <p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9977.21 KJ / 2385.7 Kcal; **Białko:** 98.88 g; **Tłuszcz:** 59.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.08 g; **Sód:** 1426.89 mg; **Węglowodany:** 354.02 g; **Cukier:** 45.55 g **Błonnik spożywczy:** 21.96 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-12-07

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g ( 7 )</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jabłka 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li><li>Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9267.22 KJ / 2222.16 Kcal; **Białko:** 95.25 g; **Tłuszcz:** 68.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.16 g; **Sód:** 1410.36 mg; **Węglowodany:** 308.8 g; **Cukier:** 32.87 g **Błonnik spożywczy:** 22.72 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6SPK)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g ( 7 )</li></ul> <b>II śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>Salatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g</li></ul> | <b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>Ziemniaki gotowane 250g</li><li>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li></ul> <b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <b>Kolacja</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Cytryny 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9339.2 KJ / 2250.1 Kcal; **Białko:** 98.48 g; **Tłuszcz:** 72.15 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.76 g; **Sód:** 2096.17 mg; **Węglowodany:** 294.91 g; **Cukier:** 7.27 g **Błonnik spożywczy:** 43.8 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g ( 7 )</li> </ul> <p><b>II śniadanie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 150g</li> </ul> | <p><b>Obiad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z kurczaka gotowany 120g ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> </ul> <p><b>Podwieczorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li> </ul> | <p><b>Kolacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka wrocławska 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata zielona 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidor 90g</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wartości odżywcze

**Energia:** 9470.71 KJ / 2271.81 Kcal; **Białko:** 97.13 g; **Tłuszcz:** 63.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.86 g; **Sód:** 1530.07 mg; **Węglowodany:** 330.95 g; **Cukier:** 35.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.47 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 <sub>2</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13               | Łubin i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14               | Mięczaki i produkty pochodne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |