

Jadłospis na poniedziałek 2025-06-09

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Il śniadanie • Banany 120g	• Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9) • Surówka colesław 120g (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11023.48 Kj / 2641.93 Kcal; **Białko:** 89.24 g; **Tłuszcz:** 103.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.6 g; **Sód:** 2569.46 mg; **Węglowodany:** 344.72 g; **Cukier:** 30.75 g **Błonnik spożywczy:** 22.14 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g	• Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1) • Surówka colesław 100g (3) (7) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g • Podwieczorek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser topiony 50g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 11996.75 Kj / 2879.15 Kcal; **Białko:** 98.36 g; **Tłuszcz:** 125.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.94 g; **Sód:** 2419.88 mg; **Węglowodany:** 331.57 g; **Cukier:** 3.6 g **Błonnik spożywczy:** 45.28 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Banany 120g	• Obiad • Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem bez tłuszczu 370g (1) (9) • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10009.19 Kj / 2386.79 Kcal; **Białko:** 89.75 g; **Tłuszcz:** 74.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.22 g; **Sód:** 1878.65 mg; **Węglowodany:** 346.54 g; **Cukier:** 35.66 g **Błonnik spożywczy:** 21.55 g;

Jadłospis na wtorek 2025-06-10

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • Il śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Kotlet mielony wieprzowy smażony 130g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • Budyń śmietankowy 200g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9921.13 Kj / 2505.43 Kcal; **Białko:** 96.46 g; **Tłuszcz:** 83.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.71 g; **Sód:** 1876.77 mg; **Węglowodany:** 348.43 g; **Cukier:** 38.82 g **Błonnik spożywczy:** 26.14 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Ogórek zielony świeży 50g • Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3)	• Obiad • Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie własnym 120g (1) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczerek • Kefir 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10504.22 Kj / 2534.99 Kcal; **Białko:** 111.37 g; **Tłuszcz:** 91.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.1 g; **Sód:** 2196.66 mg; **Węglowodany:** 305.81 g; **Cukier:** 6.69 g **Błonnik spożywczy:** 47.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 100g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9554.51 Kj / 2288.07 Kcal; **Białko:** 111.58 g; **Tłuszcz:** 72.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.4 g; **Sód:** 1354.53 mg; **Węglowodany:** 303.53 g; **Cukier:** 31.88 g **Błonnik spożywczy:** 20.74 g;

Jadłospis na środa 2025-06-11

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 120g (3) (10) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9826.51 Kj / 2345.41 Kcal; Białko: 95.09 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.46 g; Sód: 1393.76 mg; Węglowodany: 353.06 g; Cukier: 23.63 g Błonnik spożywczy: 21.3 g;		

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)	• Obiad • Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1) • Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pomidorowy 100g (7) (1) • Surówka porowa 100g (3) (10) • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Papryka czerwona świeża 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10279.83 Kj / 2463.65 Kcal; Białko: 106.86 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.74 g; Sód: 1884.16 mg; Węglowodany: 328.11 g; Cukier: 3.04 g Błonnik spożywczy: 45.4 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• II śniadanie

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10045.51 Kj / 2398.33 Kcal; **Białko:** 99.38 g; **Tłuszcz:** 66.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.54 g; **Sód:** 1404.95 mg; **Węglowodany:** 352.99 g; **Cukier:** 33.29 g **Błonnik spożywczy:** 22.74 g;

Jadłospis na czwartek 2025-06-12

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) • II śniadanie • Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ryż biały gotowany 250g • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 10427.34 Kj / 2490.22 Kcal; **Białko:** 93.07 g; **Tłuszcz:** 72.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.88 g; **Sód:** 2184.12 mg; **Węglowodany:** 374.47 g; **Cukier:** 18.35 g **Błonnik spożywczy:** 24.69 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3) • II śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	• Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g • Surówka z kapusty czerwonej 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10337.24 Kj / 2489.68 Kcal; **Białko:** 86.43 g; **Tłuszcz:** 95.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.89 g; **Sód:** 2356.74 mg; **Węglowodany:** 317.41 g; **Cukier:** 8.67 g **Błonnik spożywczy:** 50.76 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3)

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 200g (9) (1)
- Ryż biały gotowany 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10079.29 Kj / 2405.7 Kcal; **Białko:** 94.24 g; **Tłuszcz:** 64.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.22 g; **Sód:** 2236.19 mg; **Węglowodany:** 373.67 g; **Cukier:** 22.86 g **Błonnik spożywczy:** 23.04 g;

Jadłospis na piątek 2025-06-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- Śniadanie - Chleb pszenny 90g (1) - Chleb graham 30g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) - Twarożek z rzodkiewką 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - II śniadanie - Mandarynki 50g	- Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) - Ziemniaki gotowane 250g - Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Galaretka owocowa 200g	- Kolacja - Chleb pszenny 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g
--	---	---

Wartości odżywcze

Energia: 9550.6 Kj / 2292.67 Kcal; **Białko:** 104.5 g; **Tłuszcz:** 78.14 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.37 g; **Sód:** 1504.73 mg; **Węglowodany:** 297.8 g; **Cukier:** 26.34 g **Błonnik** spożywczy: 22.1 g;

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

- Śniadanie - Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Herbata bez cukru 250g - Twarożek z rzodkiewką 100g (7) - Salata zielona 10g - Papryka czerwona świeża 90g - II śniadanie - Jogurt naturalny 100g (7) - Mandarynki 50g	- Obiad - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7) - Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) - Ziemniaki gotowane 250g - Surówka colesław 100g (3) (7) (10) - Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g - Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g - Podwieczorek - Kefir 150g (7)	- Kolacja - Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1) - Masło ekstra 82% 15g (7) - Ser mozzarella 60g (7) - Herbata bez cukru 250g - Cytryny 10g - Pomidor 90g - Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
---	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 9274.88 Kj / 2230.34 Kcal; **Białko:** 99.94 g; **Tłuszcz:** 87.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.38 g; **Sód:** 1485.91 mg; **Węglowodany:** 259.5 g; **Cukier:** 8.94 g **Błonnik** spożywczy: 37.81 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Filet rybny z morszczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8755.64 Kj / 2091.5 Kcal; **Białko:** 95.34 g; **Tłuszcz:** 60.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.64 g; **Sód:** 1469.55 mg; **Węglowodany:** 296.17 g; **Cukier:** 29.61 g **Błonnik spożywczy:** 22.16 g;

Jadłospis na sobota 2025-06-14

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Il śniadanie • Serek homogenizowany waniliowy 120g (7)	• Obiad • Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) • Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9551.88 Kj / 2285.85 Kcal; **Białko:** 91.67 g; **Tłuszcz:** 78.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.46 g; **Sód:** 2508.14 mg; **Węglowodany:** 308.7 g; **Cukier:** 18.86 g **Błonnik spożywczy:** 25.67 g;

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1) • Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	• Obiad • Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7) • Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9) • Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7) • Brokuły gotowane na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Ogórek zielony świeży 90g • Sałata zielona 10g • Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
--	---	--

Wartości odżywcze

Energia: 10855.53 Kj / 2608.96 Kcal; **Białko:** 96.38 g; **Tłuszcz:** 97.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.23 g; **Sód:** 2544.65 mg; **Węglowodany:** 311.86 g; **Cukier:** 12.86 g **Błonnik spożywczy:** 48.08 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Serek homogenizowany waniliowy 120g (7)

• Obiad

- Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9279.09 Kj / 2224.61 Kcal; **Białko:** 92.2 g; **Tłuszcz:** 69.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.74 g; **Sód:** 1420.08 mg; **Węglowodany:** 313.12 g; **Cukier:** 14.25 g **Błonnik spożywczy:** 25.18 g;

Jadłospis na niedziela 2025-06-15

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Jabłka 150g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g (7)	• Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9567.07 KJ / 2297.24 Kcal; Białko: 102.87 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.23 g; Sód: 2305.86 mg; Węglowodany: 304.44 g; Cukier: 22.78 g Błonnik spożywczy: 21.68 g;		

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

• Śniadanie • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z koperkiem 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g • Il śniadanie • Kefir 150g (7) • Jabłka 120g	• Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g • Ziemniaki gotowane 250g • Sos koperkowy 100g (1) (7) • Surówka meksykańska 100g • Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g (7)	• Kolacja • Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata zielona 10g • Cytryny 10g • Ogórek kiszony krojony 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
Wartości odżywcze		
Energia: 9870.83 KJ / 2373.09 Kcal; Białko: 123.59 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.6 g; Sód: 2577.51 mg; Węglowodany: 286.43 g; Cukier: 12 g Błonnik spożywczy: 40.61 g;		

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Marchew gotowana na parze 100g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8947.93 Kj / 2140.12 Kcal; **Białko:** 117.56 g; **Tłuszcz:** 59.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.43 g; **Sód:** 1437.25 mg; **Węglowodany:** 288.55 g; **Cukier:** 24.73 g **Błonnik spożywczy:** 21.33 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L.), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzyczka i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne