

Jadłospis na poniedziałek 2024-09-23

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)• Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)• Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Ogórki kiszzone 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10768.54 KJ / 2592.45 Kcal; Białko: 91.56 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.75 g; Sód: 2575.55 mg; Węglowodany: 345.27 g; Cukier: 18.88 g Błonnik spożywczy: 20.54 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Kefir 150g 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)• Makaron razowy gotowany świderki 250g• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g• Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Ser żółty 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Ogórki kiszzone 100g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9993.49 KJ / 2407.56 Kcal; Białko: 89.55 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.35 g; Sód: 3242.22 mg; Węglowodany: 326.23 g; Cukier: 7.08 g Błonnik spożywczy: 39.86 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Biszkopty 50g (1) (3) (6)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)• Makaron gotowany świderki 250g (1)• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata 10g• Pomidory 90g
Wartości odżywcze		

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Energia: 10450.68 Kj / 2505.83 Kcal; Białko: 91.98 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.32 g; Sód: 1355.06 mg; Węglowodany: 374.4 g; Cukier: 16.19 g Błonnik spożywczy: 16.55 g;

Jadłospis na wtorek 2024-09-24

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">Śniadanie<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)Salata 10gOgórki kiszane 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Brzoskwinia 100g	<ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszanej z olejem 120gKompot owocowy z herbatą z cukrem 250gPodwieczorek<ul style="list-style-type: none">Koktajl truskawkowy 200g (7)	<ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)Cytryny 10gSalata 10gPomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9981.03 Kj / 2389.36 Kcal; Białko: 112.72 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.9 g; Sód: 3114.42 mg; Węglowodany: 313.47 g; Cukier: 20.31 g Błonnik spożywczy: 22.42 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">Śniadanie<ul style="list-style-type: none">Chleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPaprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)Salata 10gOgórki kiszane 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (7)Brzoskwinia 100g	<ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszanej z olejem 100gBrokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250gPodwieczorek<ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gSalata 10gOgórki świeże zielone 90gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)
Wartości odżywcze		
Energia: 9350.28 Kj / 2244.03 Kcal; Białko: 94.49 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.14 g; Sód: 2559.07 mg; Węglowodany: 304.12 g; Cukier: 4.72 g Błonnik spożywczy: 41.4 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Brzoskwinia 100g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)• Udo z kurczaka gotowane 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Brokuły gotowane na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g• Podwieczorek• Koktajl truskawkowy 200g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata 10g• Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10152.54 Kj / 2432.39 Kcal; Białko: 113.71 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.91 g; Sód: 1559.58 mg; Węglowodany: 332.68 g; Cukier: 16.71 g Błonnik spożywczy: 19.66 g;		

Jadłospis na środa 2024-09-25

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• 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 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1)• Ryż biały gotowany 250g• Surówka meksykańska 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет drobiowy 50g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Ogórki świeże zielone 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9964.37 Kj / 2391.24 Kcal; Białko: 108.45 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.79 g; Sód: 2043.31 mg; Węglowodany: 330.57 g; Cukier: 34.49 g Błonnik spożywczy: 24.08 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Sałatka cesar z grzankami 200g (3) (1)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1)• Ryż brązowy gotowany 250g• Surówka coleslaw 100g (1) (3) (7) (10)• Surówka meksykańska 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Kefir 150g 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет drobiowy 50g (1) (6)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Pomidory 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
Wartości odżywcze		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Energia: 10413.61 KJ / 2507.29 Kcal; Białko: 113.41 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.24 g; Sód: 2396.49 mg; Węglowodany: 321.47 g; Cukier: 8.36 g Błonnik spożywczy: 50.01 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy z warzywami 200g (9) (1) (7)• Ryż biały gotowany 250g• Marchew gotowana na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g• Podwieczorek• Banany 150g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 11123.77 KJ / 2672.81 Kcal; Białko: 105.25 g; Tłuszcz: 69.6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.02 g; Sód: 1578.3 mg; Węglowodany: 411.38 g; Cukier: 46.94 g Błonnik spożywczy: 22.21 g;		

Jadłospis na czwartek 2024-09-26

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Sałata 10g• Papryka czerwona 90g• Kielbasa na gorąco 100g (6)• II śniadanie• Jogurt owocowy 100g 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)• Ziemniaki gotowane 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• Sok wieloowocowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy 25g 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9522.56 KJ / 2270.68 Kcal; Białko: 98.76 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.91 g; Sód: 2416.06 mg; Węglowodany: 317.35 g; Cukier: 22.39 g Błonnik spożywczy: 23.29 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty czerwonej 100g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 9956.25 KJ / 2394.36 Kcal; **Białko:** 92.98 g; **Tłuszcz:** 96.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.59 g; **Sód:** 2575.03 mg; **Węglowodany:** 287.44 g; **Cukier:** 1.85 g **Błonnik spożywczy:** 41.03 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Ketchup saszetki 15g • Parówka drobiowa 100g • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem brzoskwinowy 25g 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
---	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10160.28 KJ / 2437.37 Kcal; **Białko:** 94.2 g; **Tłuszcz:** 82.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.44 g; **Sód:** 1921.14 mg; **Węglowodany:** 334.49 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 18.01 g;

Jadłospis na piątek 2024-09-27

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Paszтет z pieca 80g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pietruszkowy 100g (1) (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g • Podwieczorek • Kefir 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Wartości odżywcze		
Energia: 10097.37 KJ / 2418.7 Kcal; Białko: 110.59 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.52 g; Sód: 1961.29 mg; Węglowodany: 300.58 g; Cukier: 23.29 g Błonnik spożywczy: 20.82 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Paszтет z pieca 80g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z pora i jabłka 100g (7) (1) (3) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g • Podwieczorek • Kefir 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 9465.8 KJ / 2270.16 Kcal; Białko: 100.06 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.63 g; Sód: 2262.35 mg; Węglowodany: 276.6 g; Cukier: 7.52 g Błonnik spożywczy: 43.91 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 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 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9258.95 KJ / 2224.67 Kcal; Białko: 87.88 g; Tłuszcz: 69.5 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.21 g; Sód: 1517.58 mg; Węglowodany: 322.11 g; Cukier: 25.97 g Błonnik spożywczy: 19.57 g;		

Jadłospis na sobota 2024-09-28

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10) • Podwieczorek • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 9754.64 Kj / 2329.17 Kcal; Białko: 90.96 g; Tłuszcz: 75.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.34 g; Sód: 1729.37 mg; Węglowodany: 320.83 g; Cukier: 11.46 g Błonnik spożywczy: 32.97 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10) • Surówka wielowarzywna 120g • Podwieczorek • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 10481.14 Kj / 2519.73 Kcal; Białko: 90.46 g; Tłuszcz: 99.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.24 g; Sód: 2106.96 mg; Węglowodany: 303.02 g; Cukier: 2.84 g Błonnik spożywczy: 60.77 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Dżem brzoskwinowy 25g 25g • Wafle ryżowe 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 10060.1 Kj / 2292.03 Kcal; Białko: 93.48 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.34 g; Sód: 1376.01 mg; Węglowodany: 378.79 g; Cukier: 11.65 g Błonnik spożywczy: 17.84 g;		

Jadłospis na niedzielę 2024-09-29

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenny 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy 25g 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 8609.78 KJ / 2069.17 Kcal; Białko: 78.73 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.14 g; Sód: 1408.81 mg; Węglowodany: 293.04 g; Cukier: 33.72 g Błonnik spożywczy: 20.72 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Ogórki kiszzone 90g • II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Jabłka 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Ser mozzarella 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Sałata 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 8930.91 KJ / 2150.4 Kcal; Białko: 93.47 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.93 g; Sód: 2622.89 mg; Węglowodany: 279.82 g; Cukier: 12.99 g Błonnik spożywczy: 39.41 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Dżem truskawkowy 25g 25g • Sałata 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		

Śniadanie / II Śniadanie**Obiad / Podwieczorek****Kolacja / Posiłek nocny**

Energia: 9169.24 Kj / 2199.76 Kcal; **Białko:** 89.04 g; **Tłuszcz:** 69.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.52 g; **Sód:** 1486.96 mg; **Węglowodany:** 315.41 g; **Cukier:** 40.24 g **Blonnik spożywczy:** 18.65 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 exelsa</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