

Jadłospis na poniedziałek 2024-10-14

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

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• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)• Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10)• 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)• Ser topiony 50g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10894.51 Kj / 2611.32 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 103.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.53 g; **Sód:** 2568.46 mg; **Węglowodany:** 338.94 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.98 g;

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

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 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• II śniadanie• Kefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9)• Surówka colesław 100g (1) (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 100g• Podwieczorek• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">• 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: 11608.78 Kj / 2786.34 Kcal; **Białko:** 96.12 g; **Tłuszcz:** 124.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.77 g; **Sód:** 2258.93 mg; **Węglowodany:** 313.97 g; **Cukier:** 3.3 g **Błonnik spożywczy:** 41.81 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem bez tłuszczu 370g (1) (9)
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Banany 120g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9857.15 Kj / 2349.48 Kcal; **Białko:** 89.95 g; **Tłuszcz:** 73.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.16 g; **Sód:** 1877.65 mg; **Węglowodany:** 340.88 g; **Cukier:** 33.86 g **Błonnik spożywczy:** 20.43 g;

Jadłospis na wtorek 2024-10-15

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

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)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Budyń śmietankowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• 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) (1) (3) (7) (10) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10127.05 Kj / 2426.84 Kcal; **Białko:** 106.38 g; **Tłuszcz:** 79.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.07 g; **Sód:** 1743.73 mg; **Węglowodany:** 329.72 g; **Cukier:** 37.01 g **Błonnik spożywczy:** 23.17 g;

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

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paprykarz rybny (mintaj) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Kefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• 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) (1) (3) (7) (10)• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3) |
|--|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10150.23 Kj / 2444.9 Kcal; **Białko:** 107.53 g; **Tłuszcz:** 91.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 1997.66 mg; **Węglowodany:** 292.37 g; **Cukier:** 5.48 g **Błonnik spożywczy:** 43.65 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy 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: 9575.49 Kj / 2295.81 Kcal; **Białko:** 109.43 g; **Tłuszcz:** 67.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.15 g; **Sód:** 1421.85 mg; **Węglowodany:** 320.1 g; **Cukier:** 31.22 g **Błonnik spożywczy:** 21.8 g;

Jadłospis na środa 2024-10-16

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

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)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g• Ziemniaki gotowane 150g• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka porowa 120g (3) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g |
|--|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10399.54 KJ / 2490.91 Kcal; **Białko:** 99.74 g; **Tłuszcz:** 77.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.34 g; **Sód:** 1700.18 mg; **Węglowodany:** 348.12 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.15 g;

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

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 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• Kefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g• Ziemniaki gotowane 150g• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka porowa 100g (3) (10)• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10784.32 KJ / 2592 Kcal; **Białko:** 113.63 g; **Tłuszcz:** 90.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.03 g; **Sód:** 2070.33 mg; **Węglowodany:** 315.51 g; **Cukier:** 1.06 g **Błonnik spożywczy:** 41.13 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g (3)
- Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9749.87 Kj / 2327.32 Kcal; **Białko:** 100.1 g; **Tłuszcz:** 65.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1318.42 mg; **Węglowodany:** 335.16 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 19 g;

Jadłospis na czwartek 2024-10-17

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

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)• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (1) (3)• II śniadanie• Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10322.15 Kj / 2465.28 Kcal; **Białko:** 92.64 g; **Tłuszcz:** 72.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.83 g; **Sód:** 2183.42 mg; **Węglowodany:** 369.4 g; **Cukier:** 17.74 g **Błonnik spożywczy:** 23.68 g;

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

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (1) (3)• II śniadanie• Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7) |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9972.2 Kj / 2402.34 Kcal; **Białko:** 84.49 g; **Tłuszcz:** 94.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.74 g; **Sód:** 2196.09 mg; **Węglowodany:** 300.48 g; **Cukier:** 8.67 g **Błonnik spożywczy:** 47.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

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

Jadłospis na piątek 2024-10-18

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)Salata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gII śniadanieKoktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)Ziemniaki gotowane 250gSos koperkowy 100g (1) (7)Fasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)PodwieczorekGalaretka owocowa 200g | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9378.18 Kj / 2252.18 Kcal; **Białko:** 102.3 g; **Tłuszcz:** 77.87 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.83 g; **Sód:** 1456.4 mg; **Węglowodany:** 289.51 g; **Cukier:** 21.36 g **Błonnik spożywczy:** 19.46 g;

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

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)Salata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gII śniadanieJogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)Ziemniaki gotowane 250gSos koperkowy 100g (1) (7)Surówka colesław 100g (1) (3) (7) (10)Fasolka szparagowa gotowana na parze 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)PodwieczorekKefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9941.62 Kj / 2394.88 Kcal; **Białko:** 103.6 g; **Tłuszcz:** 94.27 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.63 g; **Sód:** 1734.09 mg; **Węglowodany:** 277.44 g; **Cukier:** 1.8 g **Błonnik spożywczy:** 39.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

- Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Koktajl truskawkowy 200g (7)

- Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g (7)
- 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
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9328.22 Kj / 2226.53 Kcal; **Białko:** 94.83 g; **Tłuszcz:** 57.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.18 g; **Sód:** 1369.88 mg; **Węglowodany:** 337.34 g; **Cukier:** 21.33 g **Błonnik spożywczy:** 13.45 g;

Jadłospis na sobota 2024-10-19

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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

• II śniadanie

- Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (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: 9773.96 Kj / 2339.09 Kcal; **Białko:** 102.89 g; **Tłuszcz:** 87.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 40.4 g; **Sód:** 2936.32 mg; **Węglowodany:** 290.98 g; **Cukier:** 17.96 g **Błonnik spożywczy:** 24.56 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)

• 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

- Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g

• 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: 11253.85 Kj / 2707.74 Kcal; **Białko:** 104.58 g; **Tłuszcz:** 109.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 45.26 g; **Sód:** 2843.23 mg; **Węglowodany:** 300.48 g; **Cukier:** 15.62 g **Błonnik spożywczy:** 45.9 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 naturalny 150g 150g (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: 9430.03 Kj / 2260.8 Kcal; **Białko:** 100.95 g; **Tłuszcz:** 77.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.68 g; **Sód:** 1489.58 mg; **Węglowodany:** 295.17 g; **Cukier:** 13.35 g **Błonnik spożywczy:** 24.06 g;

Jadłospis na niedziela 2024-10-20

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

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 zielona 10g• Pomidor 90g• Il śniadanie• Jabłka 150g	<ul style="list-style-type: none">• 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)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Ogórki konserwowe 120g (10)• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• 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: 9010.38 Kj / 2163.9 Kcal; **Białko:** 96.57 g; **Tłuszcz:** 69.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.62 g; **Sód:** 2447.46 mg; **Węglowodany:** 291.48 g; **Cukier:** 22.18 g **Błonnik spożywczy:** 18.28 g;

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

<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Il śniadanie• Kefir 150g (7)• Jabłka 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka meksykańska 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Ogórki konserwowe 100g (10)• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• 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: 9511.29 Kj / 2286.78 Kcal; **Białko:** 118.97 g; **Tłuszcz:** 74.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.28 g; **Sód:** 2697.58 mg; **Węglowodany:** 279.01 g; **Cukier:** 12 g **Błonnik spożywczy:** 38.13 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8637.54 Kj / 2066.69 Kcal; **Białko:** 113.09 g; **Tłuszcz:** 57.64 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.88 g; **Sód:** 1401.74 mg; **Węglowodany:** 278.99 g; **Cukier:** 24.5 g **Błonnik spożywczy:** 19.21 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza 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