

# Jadłospis na poniedziałek 2024-11-04

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Śniadanie</li><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>Poledwica sopočka wieprzowa 60g (6) (10)</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><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 z tłuszczem 250g (1)</li><li>Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>Podwieczorek</li><li>Jogurt owocowy 100g (7)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kolacja</li><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>Salata zielona 10g</li><li>Ogórek kiszony krojony 90g</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 11083.77 KJ / 2663.65 Kcal; **Białko:** 98 g; **Tłuszcz:** 99.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.81 g; **Sód:** 2866.23 mg; **Węglowodany:** 345.04 g; **Cukier:** 18.91 g **Błonnik spożywczy:** 20.54 g;

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

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Śniadanie</li><li>Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)</li><li>Masło ekstra 82% 10g (7)</li><li>Herbata bez cukru 250g</li><li>Wędlina poledwica sopočka wieprzowa 60g (6)</li><li>Salata zielona 10g</li><li>Pomidor 90g</li><li>II śniadanie</li><li>Kefir 150g (7)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Obiad</li><li>Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)</li><li>Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)</li><li>Makaron razowy gotowany świderki 250g</li><li>Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g</li><li>Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g</li><li>Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>Podwieczorek</li><li>Jogurt naturalny 100g (7)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Kolacja</li><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 100g</li><li>Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10308.72 KJ / 2478.77 Kcal; **Białko:** 95.99 g; **Tłuszcz:** 84.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.42 g; **Sód:** 3532.9 mg; **Węglowodany:** 326.01 g; **Cukier:** 7.12 g **Błonnik spożywczy:** 39.86 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### • II śniadanie

- Biskopty 50g ( 1 ) ( 3 ) ( 6 )

### • 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 ( 7 )

### • Kolacja

- Bułka wrocławska 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:** 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 2024-11-05

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><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>• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g ( 5 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 50g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sałatka z brokułem i jajkiem 100g ( 7 ) ( 3 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</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><li>• Podwieczorek</li><li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> |
|---|--|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10610.18 Kj / 2543.44 Kcal; **Białko:** 129.37 g; **Tłuszcz:** 87.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.09 g; **Sód:** 2971.3 mg; **Węglowodany:** 312.75 g; **Cukier:** 22.35 g **Błonnik spożywczy:** 23.73 g;

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

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sałatka z brokułem i jajkiem 150g ( 7 ) ( 3 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</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>• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g</li><li>• Kompot owocowy bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><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>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|--|---|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9246.71 Kj / 2226.63 Kcal; **Białko:** 89.79 g; **Tłuszcz:** 75.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.68 g; **Sód:** 2653.53 mg; **Węglowodany:** 292.31 g; **Cukier:** 11.83 g **Błonnik spożywczy:** 44.48 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 50g
- Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )

### • II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

### • Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny 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 )

### • Kolacja

- Bułka wrocławska 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:** 9925.41 Kj / 2376.83 Kcal; **Białko:** 114.83 g; **Tłuszcz:** 71.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.59 g; **Sód:** 1587.18 mg; **Węglowodany:** 322.84 g; **Cukier:** 30.88 g **Błonnik spożywczy:** 20.2 g;

# Jadłospis na środa 2024-11-06

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

### • Śniadanie

- Chleb pszenny 90g ( 1 )
- Chleb graham 30g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### • II śniadanie

- Sałatka cezar z grzankami 200g ( 3 ) ( 1 )

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Leczo z warzywami i kielbasą 200g ( 1 )
- Ryż biały gotowany 250g
- Surówka meksykańska 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Banany 120g

### • Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 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)

### • Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### • II śniadanie

- Sałatka cezar z grzankami 200g ( 3 ) ( 1 )

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Leczo z warzywami i kielbasą 200g ( 1 )
- Ryż brązowy gotowany 250g
- Surówka colesław 100g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )
- Surówka meksykańska 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet drobiowy 50g ( 1 ) ( 6 )
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )

## Wartości odżywcze

**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)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 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

- Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7)

### • Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7)
- Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7)
- Ryż biały gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

### • Podwieczorek

- Banany 150g

### • 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 zielona 10g
- Pomidor 90g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 11144.48 Kj / 2677.86 Kcal; **Białko:** 105.92 g; **Tłuszcz:** 69.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 1568.19 mg; **Węglowodany:** 411.63 g; **Cukier:** 42.81 g **Błonnik spożywczy:** 22.3 g;

# Jadłospis na czwartek 2024-11-07

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• Kielbasa na gorąco 100g ( 6 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ogórkowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</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><li>• Podwieczorek</li><li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><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>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
---	---	---

### 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)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><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</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ogórkowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</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><li>• Podwieczorek</li><li>• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><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>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li></ul>
--	---	--

### 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)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 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
  
- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

### • 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

### • Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g
- Twarożek z maślanką 100g ( 7 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 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 2024-11-08

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 )
- Pasztet z pieca wieprzowy 80g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

### • II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

### • Obiad

- Zupa dyniowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g ( 4 ) ( 1 ) ( 3 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

### • Podwieczorek

- Kefir 150g ( 7 )

### • Kolacja

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

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9676.42 Kj / 2315.23 Kcal; **Białko:** 108.81 g; **Tłuszcz:** 79.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.08 g; **Sód:** 1956.22 mg; **Węglowodany:** 292.55 g; **Cukier:** 23.28 g **Błonnik spożywczy:** 20.47 g;

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

### • Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet z pieca wieprzowy 80g
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

### • II śniadanie

- Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 3 )

### • 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 ) ( 3 )
- 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% 10g ( 7 )
- Ser żółty 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 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)

### • 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 zielona 10g
- Pomidor 90g

### • II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

### • 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 ( 7 )

### • Kolacja

- Bułka wrocławska 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:** 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 2024-11-09

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>• Ryż biały gotowany 250g</li><li>• Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><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 ( 6 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> |
|--|---|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9860.72 Kj / 2351.59 Kcal; **Białko:** 99.92 g; **Tłuszcz:** 75.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.15 g; **Sód:** 1779.96 mg; **Węglowodany:** 317.79 g; **Cukier:** 32.17 g **Błonnik spożywczy:** 32.59 g;

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

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>• Ryż brązowy gotowany 250g</li><li>• Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li><li>• Surówka wielowarzywna 120g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><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 ( 6 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|--|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9983.72 Kj / 2397.16 Kcal; **Białko:** 100.17 g; **Tłuszcz:** 91.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.35 g; **Sód:** 2157.55 mg; **Węglowodany:** 294.62 g; **Cukier:** 2.84 g **Błonnik spożywczy:** 45.89 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><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><li>• II śniadanie</li><li>• Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Gulasz drobiowy 200g ( 1 )</li><li>• Ryż biały gotowany 250g</li><li>• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Dżem brzoskwiniowy (niskosłodzony) 25g</li><li>• Wafle ryżowe 50g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><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:** 10166.19 Kj / 2314.45 Kcal; **Białko:** 102.44 g; **Tłuszcz:** 59.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.15 g; **Sód:** 1426.6 mg; **Węglowodany:** 375.75 g; **Cukier:** 32.37 g **Błonnik spożywczy:** 17.46 g;

# Jadłospis na niedziela 2024-11-10

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłka 150g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 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><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><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>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
---	---	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 8741.78 Kj / 2100.77 Kcal; **Białko:** 82.45 g; **Tłuszcz:** 71.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.67 g; **Sód:** 1421.01 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"><li>• Śniadanie</li><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>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li><li>• Jabłka 120g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Pulpet drobiowy 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><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 10g ( 7 )</li><li>• Ser mozzarella 20g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )</li><li>• Sałata 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:** 9062.91 Kj / 2182 Kcal; **Białko:** 97.19 g; **Tłuszcz:** 73.51 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.45 g; **Sód:** 2635.09 mg; **Węglowodany:** 279.82 g; **Cukier:** 12.99 g **Błonnik spożywczy:** 39.41 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### • II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

### • 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 ( 7 )

### • Kolacja

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Ser mozzarella 60g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g
- Sałata zielona 10g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9301.24 Kj / 2231.36 Kcal; **Białko:** 92.76 g; **Tłuszcz:** 71.43 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.05 g; **Sód:** 1499.16 mg; **Węglowodany:** 315.41 g; **Cukier:** 40.24 g **Błonnik 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 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 <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne