

# Jadłospis na poniedziałek 2024-12-30

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 drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 90g

### II śniadanie

- Mandarynki 50g

### 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 (7)

### Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Salata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10567.32 Kj / 2544.61 Kcal; **Białko:** 92.75 g; **Tłuszcz:** 95.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.02 g; **Sód:** 2472.83 mg; **Węglowodany:** 329.71 g; **Cukier:** 18 g **Błonnik spożywczy:** 19.9 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
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g (9)
- Salata zielona 10g
- Pomidor 90g

### II śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Kefir 150g (7)

### Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron razowy gotowany świderki 250g (1)
- 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 (7)

### Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Salata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10985.62 Kj / 2644.41 Kcal; **Białko:** 99.62 g; **Tłuszcz:** 92.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.88 g; **Sód:** 3389.2 mg; **Węglowodany:** 344.18 g; **Cukier:** 7.12 g **Błonnik spożywczy:** 42.85 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta drobiowo-jarzynowa 100g ( 9 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### • II śniadanie

- Mandarynki 50g

### • 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:** 10183.93 Kj / 2448.68 Kcal; **Białko:** 88.42 g; **Tłuszcz:** 80.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.05 g; **Sód:** 1382.46 mg; **Węglowodany:** 347.22 g; **Cukier:** 19.68 g **Błonnik spożywczy:** 16.91 g;

# Jadłospis na wtorek 2024-12-31

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>• 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>• Gulasz drobiowy z warzywami 200g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ryż biały gotowany 250g</li><li>• Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</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 sopočka wieprzowa 60g ( 6 ) ( 10 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10211.09 Kj / 2441.23 Kcal; **Białko:** 110.7 g; **Tłuszcz:** 81.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.71 g; **Sód:** 2424.04 mg; **Węglowodany:** 319.95 g; **Cukier:** 20.15 g **Błonnik spożywczy:** 22.56 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>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</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>• Gulasz drobiowy z warzywami 200g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Ryż brązowy gotowany 250g</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g</li><li>• Surówka colesław 100g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</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:** 10575.51 Kj / 2543.6 Kcal; **Białko:** 101.75 g; **Tłuszcz:** 88.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.52 g; **Sód:** 2701.14 mg; **Węglowodany:** 330.12 g; **Cukier:** 10.9 g **Błonnik spożywczy:** 52.95 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 )
- Gulasz drobiowy z warzywami 200g ( 9 ) ( 1 )
- Ryż biały gotowany 250g
- Bukiet warzyw gotowany 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:** 10140.19 Kj / 2430.34 Kcal; **Białko:** 104.78 g; **Tłuszcz:** 69.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.27 g; **Sód:** 1589.96 mg; **Węglowodany:** 349.74 g; **Cukier:** 32.61 g **Błonnik spożywczy:** 20.62 g;

# Jadłospis na środa 2025-01-01

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 )
- Kotlet schabowy smażony 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • Podwieczorek

- Jabłka 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:** 10941.92 Kj / 2637.04 Kcal; **Białko:** 127.74 g; **Tłuszcz:** 96.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.93 g; **Sód:** 2494.91 mg; **Węglowodany:** 321.41 g; **Cukier:** 28.17 g **Błonnik spożywczy:** 25.58 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 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie szpinakowym 130g ( 7 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka meksykańska 100g
- Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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:** 10458.79 Kj / 2523.02 Kcal; **Białko:** 143.15 g; **Tłuszcz:** 79.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.07 g; **Sód:** 2675.61 mg; **Węglowodany:** 297.13 g; **Cukier:** 10.82 g **Błonnik spożywczy:** 43.6 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 )
- Filet drobiowy z kurczaka duszony w sosie szpinakowym 130g ( 7 )
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

### • Podwieczorek

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

### • 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:** 11039.89 Kj / 2657.85 Kcal; **Białko:** 131.16 g; **Tłuszcz:** 72.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.17 g; **Sód:** 1593.95 mg; **Węglowodany:** 374.76 g; **Cukier:** 34.09 g **Błonnik spożywczy:** 21.76 g;

# Jadłospis na czwartek 2025-01-02

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>• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )</li><li>• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g</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>• 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>• 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:** 10291.2 Kj / 2474.51 Kcal; **Białko:** 94.69 g; **Tłuszcz:** 97.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.7 g; **Sód:** 2734.98 mg; **Węglowodany:** 303.19 g; **Cukier:** 1.85 g **Błonnik spożywczy:** 43.97 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 2025-01-03

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 z brokułem 100g ( 7 ) ( 3 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

### • II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

### • Obiad

- Zupa dyniowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron pszenny z twarogiem i masłem 350g ( 1 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Jabłka prażone 100g

### • 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:** 10100.4 Kj / 2416.78 Kcal; **Białko:** 87.99 g; **Tłuszcz:** 86.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.92 g; **Sód:** 2360.76 mg; **Węglowodany:** 323.32 g; **Cukier:** 34.28 g **Błonnik spożywczy:** 16.23 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
- Pasta jajeczna z brokułem 100g ( 7 ) ( 3 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

### • II śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )
- Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 3 )

### • Obiad

- Zupa dyniowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Makaron razowy z twarogiem i masłem 350g ( 1 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )
- Surówka z pora i jabłka 100g ( 7 ) ( 3 )
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

### • 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:** 10905.54 Kj / 2612.6 Kcal; **Białko:** 93.99 g; **Tłuszcz:** 98.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.64 g; **Sód:** 3024.06 mg; **Węglowodany:** 326.79 g; **Cukier:** 4.78 g **Błonnik spożywczy:** 46.5 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 z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa dyniowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Makaron pszenny z twarogiem i masłem 350g ( 1 ) ( 4 ) ( 7 ) ( 8 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Jabłka prażone 100g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</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>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li></ul>
---	--	---

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10838.6 Kj / 2602.28 Kcal; **Białko:** 85.1 g; **Tłuszcz:** 93.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.29 g; **Sód:** 1352.36 mg; **Węglowodany:** 365.86 g; **Cukier:** 34.22 g **Błonnik spożywczy:** 14.05 g;

# Jadłospis na sobota 2025-01-04

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 twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

### • II śniadanie

- Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g

### • Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz drobiowy 200g ( 1 )
- Ryż biały gotowany 250g
- Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )

### • Podwieczorek

- Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb pszenny 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina połędwica sopočka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9331.98 Kj / 2223.31 Kcal; **Białko:** 97.68 g; **Tłuszcz:** 67.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.89 g; **Sód:** 1779.96 mg; **Węglowodany:** 313.98 g; **Cukier:** 37.29 g **Błonnik spożywczy:** 18.36 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
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 90g

### • II śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g ( 1 )
- Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g

### • Obiad

- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )
- Gulasz drobiowy 200g ( 1 )
- Ryż brązowy gotowany 250g
- Surówka colesław 120g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )
- Surówka wielowarzywna 120g

### • Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g ( 7 )

### • Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 10g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina połędwica sopočka wieprzowa 60g ( 1 ) ( 6 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10318.67 Kj / 2477.31 Kcal; **Białko:** 101.89 g; **Tłuszcz:** 91.78 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.45 g; **Sód:** 2317.5 mg; **Węglowodany:** 310.37 g; **Cukier:** 2.84 g **Błonnik spożywczy:** 48.83 g;

## Dieta łatwostrawna (5p)

### • Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )
- Pasta twarogowo-pomidorowa 100g ( 7 )
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

### • II śniadanie

- Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g

### • 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

- Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g ( 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:** 9517.45 Kj / 2276.17 Kcal; **Białko:** 99.53 g; **Tłuszcz:** 61.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.14 g; **Sód:** 1426.6 mg; **Węglowodany:** 335.69 g; **Cukier:** 36.79 g **Błonnik spożywczy:** 16.08 g;

# Jadłospis na niedziela 2025-01-05

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>• 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 z kurczaka gotowany 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><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 z kurczaka 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