

Jadłospis na poniedziałek 2024-12-09

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 (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• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1)• Surówka colesław 100g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 100g• Podwieczorek• Kefir 150g (7) | <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: 11943.73 Kj / 2866.49 Kcal; **Białko:** 97.84 g; **Tłuszcz:** 124.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.87 g; **Sód:** 2418.88 mg; **Węglowodany:** 329.72 g; **Cukier:** 3.3 g **Błonnik spożywczy:** 44.75 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 2024-12-10

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)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• 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) (3) (7) (10) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9873.14 Kj / 2364.74 Kcal; **Białko:** 108.51 g; **Tłuszcz:** 77.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.73 g; **Sód:** 1771.64 mg; **Węglowodany:** 317.6 g; **Cukier:** 38.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.34 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• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (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) (3) (7) (10)• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3) |
|--|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10246.22 Kj / 2466.29 Kcal; **Białko:** 111.37 g; **Tłuszcz:** 89.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.01 g; **Sód:** 2189.74 mg; **Węglowodany:** 296.01 g; **Cukier:** 6.69 g **Błonnik spożywczy:** 46.75 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 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. 120g

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Budyń śmietankowy 200g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9287.5 Kj / 2225.45 Kcal; **Białko:** 111.03 g; **Tłuszcz:** 64.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1449.86 mg; **Węglowodany:** 306.47 g; **Cukier:** 32.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

Jadłospis na środa 2024-12-11

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)Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25gTwarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieRogal maślany 50g 25g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250gZiemniaki gotowane 150gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekJogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g |
|--|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10393.74 Kj / 2489.54 Kcal; **Białko:** 99.69 g; **Tłuszcz:** 77.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.34 g; **Sód:** 1700.03 mg; **Węglowodany:** 347.83 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 21.11 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)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Salata zielona 10gPomidor 90gII śniadanieChleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Salatka wiosenna z twarogiem 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250gZiemniaki gotowane 150gSos pomidorowy 100g (7) (1)Surówka porowa 100g (3) (10)Brokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekSerek homogenizowany naturalny 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSalata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 11163.73 Kj / 2685.94 Kcal; **Białko:** 114.75 g; **Tłuszcz:** 94.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.82 g; **Sód:** 2193.36 mg; **Węglowodany:** 327.22 g; **Cukier:** 1.06 g **Błonnik spożywczy:** 44.75 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 jęczmienny 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 2024-12-12

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) (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) (3)• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• 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: 10307.15 Kj / 2482.49 Kcal; **Białko:** 86.21 g; **Tłuszcz:** 95.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.84 g; **Sód:** 2356.04 mg; **Węglowodany:** 316.23 g; **Cukier:** 8.67 g **Błonnik spożywczy:** 50.36 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) (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 2024-12-13

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1)
- Chleb graham 30g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z natką pietruszki 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

• II śniadanie

- Mandarynki 50g

• Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)
- Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Galaretka owocowa 200g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9466.14 Kj / 2269.23 Kcal; **Białko:** 106.3 g; **Tłuszcz:** 76.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.48 g; **Sód:** 1510.01 mg; **Węglowodany:** 293.97 g; **Cukier:** 24.83 g **Błonnik spożywczy:** 21.36 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z natką pietruszki 100g (7)
- Sałata zielona 10g
- Papryka czerwona świeża 90g

• II śniadanie

- Jogurt naturalny 100g (7)
- Mandarynki 50g

• Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Surówka colesław 100g (3) (7) (10)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 9264.37 Kj / 2224.38 Kcal; **Białko:** 101.91 g; **Tłuszcz:** 86.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.5 g; **Sód:** 1491.19 mg; **Węglowodany:** 259.49 g; **Cukier:** 8.04 g **Błonnik spożywczy:** 37.66 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Mandarynki 50g

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Galaretki owocowa 200g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8309.08 Kj / 1983.75 Kcal; **Białko:** 94.17 g; **Tłuszcz:** 57.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 22.6 g; **Sód:** 1417.76 mg; **Węglowodany:** 277.81 g; **Cukier:** 27.45 g **Błonnik spożywczy:** 19.98 g;

Jadłospis na sobota 2024-12-14

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)• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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)		
<ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9)• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• 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: 10873.45 Kj / 2613.3 Kcal; Białko: 98.32 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.16 g; Sód: 2902.33 mg; Węglowodany: 310.24 g; Cukier: 12.56 g Błonnik spożywczy: 47.55 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 2024-12-15

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)• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g (9) (1)• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7) | <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: 9456.78 KJ / 2271.1 Kcal; **Białko:** 102.33 g; **Tłuszcz:** 74.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.18 g; **Sód:** 2304.86 mg; **Węglowodany:** 299.16 g; **Cukier:** 22.18 g **Błonnik spożywczy:** 20.56 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• II śniadanie• Kefir 150g (7)• Jabłka 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka meksykańska 100g• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g (7) | <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: 9905.29 KJ / 2381.38 Kcal; **Białko:** 124.39 g; **Tłuszcz:** 79.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.83 g; **Sód:** 2580.78 mg; **Węglowodany:** 285.41 g; **Cukier:** 12 g **Błonnik spożywczy:** 40.03 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 i natką pietruszki 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka 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: 8769.54 Kj / 2098.29 Kcal; **Białko:** 116.81 g; **Tłuszcz:** 59.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.41 g; **Sód:** 1413.94 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