

# Jadłospis na poniedziałek 2024-09-02

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 ) Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Ketchup saszetki 15g</li> <li>• Parówka drobiowa 100g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki kiszane 90g</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Surówka colesław 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Banany 120g</li> <li>•</li> <li>•</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 topiony 50g ( 7 ) Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 ) Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 17770.52 Kj / 2254.83 Kcal; <b>Białko:</b> 106.34 g; <b>Tłuszcz:</b> 93.5 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 25.05 g; <b>Sód:</b> 2936.94 mg; <b>Węglowodany:</b> 280.15 g; <b>Cukier:</b> 35.17 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 30.29 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Ketchup saszetki 15g Parówka drobiowa 100g Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Kefir 150g 150g ( 7 )</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 9 )</li> <li>• Surówka colesław 120g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Buraki gotowane tarte 100g</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Ser topiony 50g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 ) Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g Pomidory 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 17597.71 Kj / 2218.55 Kcal; <b>Białko:</b> 104.24 g; <b>Tłuszcz:</b> 83.73 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 20.55 g; <b>Sód:</b> 2110.89 mg; <b>Węglowodany:</b> 213.97 g; <b>Cukier:</b> 3.38 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 43.75 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Ketchup saszetki 15g</li> <li>• Parówka drobiowa 100g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</li> <li>• Banany 120g</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 mozzarella 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 16112.17 KJ / 2057.24 Kcal; <b>Białko:</b> 101.79 g; <b>Tłuszcz:</b> 51.52 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.35 g; <b>Sód:</b> 1737.22 mg; <b>Węglowodany:</b> 231.96 g; <b>Cukier:</b> 39.18 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 24.56 g;		

## Jadłospis na wtorek 2024-09-03

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 ) Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 100g ( 1 ) ( 5 ) ( 7 )</li> <li>• ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>•</li> <li>• Brzoskwinia 100g</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Kapusta biała zasmażana 120g ( 1 ) Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</li> <li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li> <li>•</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 szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• ( 10 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 17047.05 KJ / 2081.84 Kcal; <b>Białko:</b> 126.93 g; <b>Tłuszcz:</b> 71.98 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 19.62 g; <b>Sód:</b> 1779.66 mg; <b>Węglowodany:</b> 225.39 g; <b>Cukier:</b> 22.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 32.86 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 100g ( 1 ) ( 5 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g II</li> <li>• śniadanie</li> <li>• Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> <li>• Brzoskwinia 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g</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>• Kapusta biała zasmażana 120g ( 1 ) Kompot</li> <li>• owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Kefir 150g 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 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 10g</li> <li>• Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 16446.4 KJ / 2251.7 Kcal; <b>Białko:</b> 116.53 g; <b>Tłuszcz:</b> 75.78 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.01 g; <b>Sód:</b> 1557.51 mg; <b>Węglowodany:</b> 220.1 g; <b>Cukier:</b> 2.53 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 47.18 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Paprykarz rybny (mintaj) 100g ( 1 ) ( 5 ) ( 7 ) ( 8 ) ( 9 ) ( 10 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Brzoskwinia 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Filet drobiowy duszony z warzywami 240g ( 9 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb pszenny 100g ( 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 10g</li> <li>• Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 15012.55 KJ / 2095.91 Kcal; <b>Białko:</b> 107.64 g; <b>Tłuszcz:</b> 60.77 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.84 g; <b>Sód:</b> 1348.97 mg; <b>Węglowodany:</b> 226.46 g; <b>Cukier:</b> 27.37 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 26.32 g;		

## Jadłospis na środa 2024-09-04

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 ) Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Rogal maślany 50g 25g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Serek homogenizowany waniliowy 150g 150g ( 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>• Wędlina poledwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 ) Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Papryka czerwona 90g</li> </ul>

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 18877.63 KJ / 2513.6 Kcal; <b>Białko:</b> 137.65 g; <b>Tłuszcz:</b> 71.5 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.39 g; <b>Sód:</b> 2239.93 mg; <b>Węglowodany:</b> 272.74 g; <b>Cukier:</b> 27.25 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 31.06 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Kefir 150g 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Surówka porowa 120g ( 3 ) ( 10 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Ogórki konserwowe 120g ( 10 )</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 ) Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Papryka czerwona 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 16012.38 KJ / 2542.52 Kcal; <b>Białko:</b> 114.03 g; <b>Tłuszcz:</b> 82.09 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.13 g; <b>Sód:</b> 2509.25 mg; <b>Węglowodany:</b> 212.89 g; <b>Cukier:</b> 1.06 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 41.05 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Dżem truskawkowy 25g 25g</li> <li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Rogal maślany 50g 25g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Pulpet drobiowy z dodatkiem ryżu gotowany 200g ( 3 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 150g</li> <li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g 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>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 16504.99 KJ / 2039.74 Kcal; <b>Białko:</b> 111.92 g; <b>Tłuszcz:</b> 54.75 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11.34 g; <b>Sód:</b> 1167.53 mg; <b>Węglowodany:</b> 213.57 g; <b>Cukier:</b> 37.25 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 23.31 g;		

## Jadłospis na czwartek 2024-09-05

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

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 ) Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 ) Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 100g</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>• Jogurt naturalny 100g 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>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 16119.6 Kj / 2851.94 Kcal; <b>Białko:</b> 104.38 g; <b>Tłuszcz:</b> 82.84 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.2 g; <b>Sód:</b> 2779.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 270.38 g; <b>Cukier:</b> 17.51 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 30.86 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g Pasta jajeczna 100g ( 3 ) ( 7 ) Sałata 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż brązowy gotowany 250g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g 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>• Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g ( 6 ) ( 10 )</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 15673.74 Kj / 2664.81 Kcal; <b>Białko:</b> 90.89 g; <b>Tłuszcz:</b> 74.79 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 18.01 g; <b>Sód:</b> 2331.16 mg; <b>Węglowodany:</b> 230.79 g; <b>Cukier:</b> 7.05 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 49.71 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 ) Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Sałatka z brokułem i pomidorem 100g ( 7 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Bułka drożdżowa 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Ryż biały gotowany 250g Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt naturalny 100g 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>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 15185.81 Kj / 2126.96 Kcal; <b>Białko:</b> 100.38 g; <b>Tłuszcz:</b> 64.4 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.47 g; <b>Sód:</b> 1620.85 mg; <b>Węglowodany:</b> 259.78 g; <b>Cukier:</b> 21.64 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 25.03 g;		

Jadłospis na piątek 2024-09-06

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 ) Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 ) Pasta twarogowa z rybą gotowaną ( mintaj ) 100g ( 7 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Papryka czerwona 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jabłka 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Jajko gotowane na twardo ( 2 szt ) 100g ( 3 )</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Galaretka owocowa 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>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 15980.9 Kj / 2829.69 Kcal; <b>Białko:</b> 115.19 g; <b>Tłuszcz:</b> 79.15 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 12.8 g; <b>Sód:</b> 1671.35 mg; <b>Węglowodany:</b> 236 g; <b>Cukier:</b> 21.36 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 31.17 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną ( mintaj ) 100g ( 7 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Papryka czerwona 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>•</li> <li>• Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )</li> <li>• Jabłka 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Ziemniaki gotowane 250g Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Surówka coleslaw 100g ( 1 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li> <li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Jajko gotowane na twardo ( 2 szt ) 100g ( 3 )</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Kefir 150g 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Ser mozzarella 60g ( 7 ) Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 15920.06 Kj / 2824.16 Kcal; <b>Białko:</b> 114.3 g; <b>Tłuszcz:</b> 85.54 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 127.12 g; <b>Sód:</b> 1565.21 mg; <b>Węglowodany:</b> 229.61 g; <b>Cukier:</b> 11.8 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 43.96 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 ) Pasta twarogowa z rybą gotowaną ( mintaj ) 100g ( 7 ) ( 4 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>•</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa zacierkowa 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 3 )</li> <li>• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</li> <li>• Galaretka owocowa 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>• Ser mozzarella 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 14775.13 Kj / 2130.72 Kcal; <b>Białko:</b> 97.63 g; <b>Tłuszcz:</b> 56.63 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 11.8 g; <b>Sód:</b> 1140.55 mg; <b>Węglowodany:</b> 226.21 g; <b>Cukier:</b> 34.29 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 17.88 g;		

# Jadłospis na sobota 2024-09-07

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

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Dieta podstawowa (3p) (1)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li> <li>• Chleb graham 30g ( 1 ) Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Wędlina połówkowa sopocka wieprzowa 60g ( 6 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Ogórki kiszzone 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</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>• Ser żółty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>•</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 16451.58 Kj / 2635.1 Kcal; <b>Białko:</b> 124.75 g; <b>Tłuszcz:</b> 88.59 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 16.82 g; <b>Sód:</b> 3894.18 mg; <b>Węglowodany:</b> 229.57 g; <b>Cukier:</b> 18.01 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 32.26 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Wędlina połówkowa sopocka wieprzowa 60g ( 6 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>•</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 9 )</li> <li>• Surówka z kapusty białej z olejem 100g</li> <li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</li> <li>• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolacja</li> <li>• Chleb razowy żytni 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 ) Ser żółty 60g ( 7 )</li> <li>• Herbata bez cukru 250g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Ogórki świeże zielone 90g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 17352.23 Kj / 2669.65 Kcal; <b>Białko:</b> 119.68 g; <b>Tłuszcz:</b> 84.52 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 14.69 g; <b>Sód:</b> 3316.57 mg; <b>Węglowodany:</b> 204.82 g; <b>Cukier:</b> 11.66 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 48.17 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 ) Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g ( 3 ) ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> <li>• II śniadanie</li> <li>•</li> <li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 ) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li> <li>• Brokuły gotowane na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>•</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>•</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>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>•</li> </ul>

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

Wartości odżywcze

**Energia:** 14464.59 Kj / 2465.73 Kcal; **Białko:** 102.13 g; **Tłuszcz:** 56,4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 11,4 g; **Sód:** 1314.45 mg; **Węglowodany:** 243,3 g; **Cukier:** 13.35 g  
**Błonnik spożywczy:** 26.57 g;

**Jadłospis na niedzielę 2024-09-08**

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

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

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 ze szczypiorkiem 100g ( 7 ) Sałata 10g
- Pomidory 90g
- 
- II śniadanie
- Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g ( 5 ) ( 7 ) ( 11 )

- 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 )
- Mizeria z jogurtem 120g ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- 
- Podwieczorek
- 
- Jogurt owocowy 100g 100g ( 7 )
- Wafle ryżowe 30g
- 

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

Wartości odżywcze

**Energia:** 18818.02 Kj / 2472 Kcal; **Białko:** 132.32 g; **Tłuszcz:**76,8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.41 g; **Sód:** 2371.05 mg; **Węglowodany:** 230,1 g; **Cukier:** 13.23 g  
**Błonnik spożywczy:** 57.32 g;

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

- Śniadanie
- Chleb razowy żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( 7 ) Sałata 10g
- Pomidory 90g
- 
- II śniadanie
- 
- Kefir 150g 150g ( 7 )
- Jabłka 120g
- 

- Obiad
- Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )
- Filet drobiowy gotowany 120g Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )
- Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g
- Mizeria z jogurtem 100g ( 7 )
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- 
- Podwieczorek
- 
- Jogurt naturalny 100g 100g ( 7 )
- 

- Kolacja
- Chleb razowy żytni 120g ( 1 )
- Masło ekstra 82% 15g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata 10g
- Cytryny 10g
- Ogórki kiszone 90g
- Posilek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )

Wartości odżywcze

**Energia:** 14995.68 Kj / 2599,7 Kcal; **Białko:** 127.14 g; **Tłuszcz:** 80,1g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 14.27 g; **Sód:** 2575.17 mg; **Węglowodany:** 224 g; **Cukier:** 14.73 g  
**Błonnik spożywczy:** 39.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p)



Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śniadanie</li> <li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li> <li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li> <li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li> <li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> <li>• II śniadanie</li> <li>• Jabłko pieczone 1 szt. 120g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obiad</li> <li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li> <li>• Filet drobiowy gotowany 120g Ziemniaki gotowane 250g</li> <li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li> <li>• Marchew gotowana na parze 120g</li> <li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li> <li>• Podwieczorek</li> <li>• Jogurt owocowy 100g 100g ( 7 )</li> <li>• Wafle ryżowe 30g</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 szynkowa dębowa drobiowa 60g</li> <li>• Sałata 10g</li> <li>• Cytryny 10g</li> <li>• Pomidory 90g</li> </ul>
Wartości odżywcze		
<b>Energia:</b> 15720.97 KJ / 2012 Kcal; <b>Białko:</b> 129.6 g; <b>Tłuszcz:</b> 64 g; <b>Kwasy tłuszczowe nasycone:</b> 17.41 g; <b>Sód:</b> 1249.56 mg; <b>Węglowodany:</b> 254,6 g; <b>Cukier:</b> 25.9 g <b>Błonnik spożywczy:</b> 26.23 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 (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoensis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzczyca 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