

Jadłospis na poniedziałek 2024-11-18

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)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8)

• 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
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 90g

Wartości odżywcze

Energia: 11296.9 Kj / 2718.93 Kcal; **Białko:** 97.32 g; **Tłuszcz:** 104.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.25 g; **Sód:** 2472.46 mg; **Węglowodany:** 347.51 g; **Cukier:** 18.91 g **Błonnik spożywczy:** 20.59 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)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- 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
- 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
- Sałata zielona 10g
- Ogórek kiszony krojony 100g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10650.67 Kj / 2564.26 Kcal; **Białko:** 97.91 g; **Tłuszcz:** 91.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.77 g; **Sód:** 3229.25 mg; **Węglowodany:** 328.43 g; **Cukier:** 7.12 g **Błonnik spożywczy:** 39.91 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

- Biskopki 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: 10828.81 Kj / 2601.31 Kcal; **Białko:** 92.45 g; **Tłuszcz:** 82.85 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.67 g; **Sód:** 1410.08 mg; **Węglowodany:** 376.57 g; **Cukier:** 16.19 g **Błonnik spożywczy:** 16.6 g;

Jadłospis na wtorek 2024-11-19

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 50g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Sałatka z brokułem i jajkiem 100g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g• Podwieczorek• Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|---|--|--|

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">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)• II śniadanie• Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g• Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g• Kompot owocowy 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% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) |
|--|---|---|

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 2024-11-20

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Il śniadanie• Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1) | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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)

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 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• Il śniadanie• Sałatka cezar z grzankami 200g (3) (1) | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• 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 2024-11-21

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• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Kielbasa na gorąco 100g (6)• II śniadanie• Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)• Ziemniaki gotowane 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• Sok wieloowocowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g
---	---	---

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">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 100g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty czerwonej 100g• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
--	---	--

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 2024-11-22

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)Paszтет z pieca wieprzowy 80gSalata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gII śniadanieKisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g | <ul style="list-style-type: none">ObiadNaleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 2 szt. 300g (1) (3) (7)Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Sos truskawkowy 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekKefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 90g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90g |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9055.98 Kj / 2165 Kcal; **Białko:** 96.57 g; **Tłuszcz:** 78.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.66 g; **Sód:** 1711.78 mg; **Węglowodany:** 268.03 g; **Cukier:** 46.51 g **Błonnik spożywczy:** 13.9 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% 10g (7)Herbata bez cukru 250gPaszтет z pieca wieprzowy 80gSalata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gII śniadanieSalatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Naleśniki z twarogiem 2 szt. żytnie 220g (7) (3) (1)Surówka z pora i jabłka 100g (7) (3)Brokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekKefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 10g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSalata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7) |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9544.66 Kj / 2291.01 Kcal; **Białko:** 100.65 g; **Tłuszcz:** 87.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.03 g; **Sód:** 2164.99 mg; **Węglowodany:** 265.41 g; **Cukier:** 7.76 g **Błonnik spożywczy:** 45.41 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

- Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 2 szt. 300g (1) (3) (7)
- Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos truskawkowy 100g
- 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
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9375.98 Kj / 2255.02 Kcal; **Białko:** 86.77 g; **Tłuszcz:** 76.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.85 g; **Sód:** 1416.73 mg; **Węglowodany:** 311 g; **Cukier:** 46.45 g **Błonnik spożywczy:** 12.45 g;

Jadłospis na sobota 2024-11-23

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 twarogowo-pomidorowa 100g (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy 200g (1)• Ryż biały gotowany 250g• Surówka colesław 120g (3) (7) (10)• Podwieczorek• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|--|---|---|

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">• 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• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|---|--|

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">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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• Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g• Wafle ryżowe 50g | <ul style="list-style-type: none">• 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: 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 2024-11-24

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 szynkowa dębowa drobiowa 60g• 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 mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g• 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• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g |
|---|--|---|

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">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Jabłka 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem i natką pietruszki 400g (9) (1)• Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• 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% 10g (7)• Ser mozzarella 20g (7)• Herbata bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|---|--|---|

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 i natką pietruszki 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 ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne