

Jadłospis na poniedziałek 2024-10-07

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)
- Polędwica sopočka wieprzowa 60g (6) (10)
- 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: 11083.77 KJ / 2663.65 Kcal; **Białko:** 98 g; **Tłuszcz:** 99.48 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.81 g; **Sód:** 2866.23 mg; **Węglowodany:** 345.04 g; **Cukier:** 18.91 g **Błonnik spożywczy:** 20.54 g;

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

• Śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 60g (6)
- 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: 10308.72 KJ / 2478.77 Kcal; **Białko:** 95.99 g; **Tłuszcz:** 84.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.42 g; **Sód:** 3532.9 mg; **Węglowodany:** 326.01 g; **Cukier:** 7.12 g **Błonnik spożywczy:** 39.86 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

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

• Obiad

- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)
- Makaron gotowany świderki 250g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10450.68 Kj / 2505.83 Kcal; **Białko:** 91.98 g; **Tłuszcz:** 73.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.32 g; **Sód:** 1355.06 mg; **Węglowodany:** 374.4 g; **Cukier:** 16.19 g **Błonnik spożywczy:** 16.55 g;

Jadłospis na wtorek 2024-10-08

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 (1) (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Sałatka z brokułem i jajkiem 100g (7) (1) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszonej 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• Połędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10098.66 KJ / 2418.96 Kcal; **Białko:** 116.6 g; **Tłuszcz:** 82.23 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.69 g; **Sód:** 3157.17 mg; **Węglowodany:** 306.34 g; **Cukier:** 20.31 g **Błonnik spożywczy:** 22.39 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• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (1) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszonej 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: 9483.34 KJ / 2284.69 Kcal; **Białko:** 87.46 g; **Tłuszcz:** 77.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.01 g; **Sód:** 2622.45 mg; **Węglowodany:** 303.59 g; **Cukier:** 10.62 g **Błonnik spożywczy:** 44.17 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (8) (9) (10) (4)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

• Obiad

- Zupa krupnik 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: 10213.4 Kj / 2447.19 Kcal; **Białko:** 113.23 g; **Tłuszcz:** 73.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.94 g; **Sód:** 1559.17 mg; **Węglowodany:** 336.46 g; **Cukier:** 29.67 g **Błonnik spożywczy:** 20.35 g;

Jadłospis na środa 2024-10-09

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)• 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 (1) (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 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: 11157.84 KJ / 2681 Kcal; **Białko:** 106.19 g; **Tłuszcz:** 69.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.03 g; **Sód:** 1568.8 mg; **Węglowodany:** 412.11 g; **Cukier:** 42.81 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 g;

Jadłospis na czwartek 2024-10-10

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)• 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 2024-10-11

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)• Paszтет z pieca wieprzowy 80g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Filet rybny z morskczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 120g• Podwieczorek• Kefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 90g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

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

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

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет z pieca wieprzowy 80g• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 90g• II śniadanie• Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z pora i jabłka 100g (7) (1) (3)• 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% 10g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7) |
|---|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9465.8 Kj / 2270.16 Kcal; **Białko:** 100.06 g; **Tłuszcz:** 80.91 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.63 g; **Sód:** 2262.35 mg; **Węglowodany:** 276.6 g; **Cukier:** 7.52 g **Błonnik spożywczy:** 43.91 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9258.95 Kj / 2224.67 Kcal; **Białko:** 87.88 g; **Tłuszcz:** 69.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.21 g; **Sód:** 1517.58 mg; **Węglowodany:** 322.11 g; **Cukier:** 25.97 g **Błonnik spożywczy:** 19.57 g;

Jadłospis na sobota 2024-10-12

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-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g

• Obiad

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

• Podwieczorek

- Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9754.64 Kj / 2329.17 Kcal; **Białko:** 90.96 g; **Tłuszcz:** 75.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.34 g; **Sód:** 1729.37 mg; **Węglowodany:** 320.83 g; **Cukier:** 11.46 g **Błonnik spożywczy:** 32.97 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

- 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 coleslaw 120g (1) (3) (7) (10)
- Surówka wielowarzywna 120g

• Podwieczorek

- Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 10481.14 Kj / 2519.73 Kcal; **Białko:** 90.46 g; **Tłuszcz:** 99.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.24 g; **Sód:** 2106.96 mg; **Węglowodany:** 303.02 g; **Cukier:** 2.84 g **Błonnik spożywczy:** 60.77 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-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 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

- Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g
- Wafle ryżowe 50g

• 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: 10060.1 Kj / 2292.03 Kcal; **Białko:** 93.48 g; **Tłuszcz:** 58.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.34 g; **Sód:** 1376.01 mg; **Węglowodany:** 378.79 g; **Cukier:** 11.65 g **Błonnik spożywczy:** 17.84 g;

Jadłospis na niedziela 2024-10-13

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 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: 8609.78 KJ / 2069.17 Kcal; **Białko:** 78.73 g; **Tłuszcz:** 69.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.14 g; **Sód:** 1408.81 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 400g (9) (1)• Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej 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: 8930.91 KJ / 2150.4 Kcal; **Białko:** 93.47 g; **Tłuszcz:** 71.65 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.93 g; **Sód:** 2622.89 mg; **Węglowodany:** 279.82 g; **Cukier:** 12.99 g **Błonnik spożywczy:** 39.41 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 150g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9169.24 Kj / 2199.76 Kcal; **Białko:** 89.04 g; **Tłuszcz:** 69.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.52 g; **Sód:** 1486.96 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