

Jadłospis na poniedziałek 2024-11-11

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) 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) Herbata bez cukru 250g Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 10611.28 Kj / 2539.07 Kcal; **Białko:** 87.82 g; **Tłuszcz:** 92.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.58 g; **Sód:** 2530.24 mg; **Węglowodany:** 346.04 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.82 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• Kefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9)• Surówka colesław 100g (3) (7) (10) Kompot• owocowy z herbatą bez cukru 250g Buraki• gotowane tarte 100g• Podwieczorek• Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <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• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 11325.55 Kj / 2714.09 Kcal; **Białko:** 95.45 g; **Tłuszcz:** 113.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.81 g; **Sód:** 2220.71 mg; **Węglowodany:** 321.08 g; **Cukier:** 3.3 g **Błonnik spożywczy:** 41.65 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)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 9880.91 Kj / 2361.01 Kcal; **Białko:** 86.52 g; **Tłuszcz:** 73.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.78 g; **Sód:** 1873.46 mg; **Węglowodany:** 348.16 g; **Cukier:** 33.86 g **Błonnik spożywczy:** 19.85 g;

Jadłospis na wtorek 2024-11-12

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) Sałata
- zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4) II

• śniadanie

- Jabłka 150g

• 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)

• 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

Wartości odżywcze

Energia: 10035.7 KJ / 2408.15 Kcal; **Białko:** 107.44 g; **Tłuszcz:** 87.77 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.64 g; **Sód:** 1802.65 mg; **Węglowodany:** 305.01 g; **Cukier:** 38.22 g **Błonnik spożywczy:** 22.35 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 Sałata
- zielona 10g
- Ogórek zielony świeży 50g
- Ryba po grecku 150g (9) (1) (4)

• II śniadanie

- Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3)

• 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)

• 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
- Posilek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10073.84 KJ / 2429.54 Kcal; **Białko:** 108.58 g; **Tłuszcz:** 99.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.81 g; **Sód:** 2060.8 mg; **Węglowodany:** 267.67 g; **Cukier:** 6.69 g **Błonnik spożywczy:** 42.83 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) Ser
- mozzarella 60g (7) Herbata
- bez cukru 250g Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g Pomidor
- 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9258.64 Kj / 2212.72 Kcal; **Białko:** 114.36 g; **Tłuszcz:** 65.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.18 g; **Sód:** 1453.75 mg; **Węglowodany:** 298.98 g; **Cukier:** 32.43 g **Błonnik spożywczy:** 22.12 g;

Jadłospis na środa 2024-11-13

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)• Dżem truskawkowy (niskosłodzony) 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Rogal maślany 50g 25g (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• Podwieczerek• 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 poledwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Cytryny 10g Sałata• zielona 10g• Papryka 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">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7) Sałata• zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Kefir 150g (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 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• Podwieczerek• Serek homogenizowany naturalny 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 poledwica sopocka wieprzowa 60g (6) Cytryny• 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10778.51 KJ / 2590.63 Kcal; **Białko:** 113.57 g; **Tłuszcz:** 90.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.03 g; **Sód:** 2070.18 mg; **Węglowodany:** 315.22 g; **Cukier:** 1.06 g **Błonnik spożywczy:** 41.1 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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) | <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 • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • 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 • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g Pomidor 90g |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9301.65 Kj / 2219.32 Kcal; **Białko:** 96.5 g; **Tłuszcz:** 54.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1318.42 mg; **Węglowodany:** 335.7 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 19 g;

Jadłospis na czwartek 2024-11-14

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 90g (1) Chleb
- graham 30g (1) Masło ekstra
- 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta jajeczna 100g (3) (7) Sałata
- zielona 10g
- Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (3)

• II śniadanie

- Bułka drożdżowa 100g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1) Surówka porowa 120g (3)
- (10)
- 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
- 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)

• 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

- Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g

• Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 400g (9) (1)
- Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g
- Ziemniaki gotowane 150g
- Sos pomidorowy 100g (7) (1) Surówka
- porowa 100g (3) (10) Brokuły gotowane
- na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt naturalny 100g (7)

• 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: 9972.2 Kj / 2402.34 Kcal; **Białko:** 84.49 g; **Tłuszcz:** 94.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.74 g; **Sód:** 2196.09 mg; **Węglowodany:** 300.48 g; **Cukier:** 8.67 g **Błonnik spożywczy:** 47.42 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 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

• 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 **Blonnik spożywczy:** 22.03 g;

Jadłospis na piątek 2024-11-15

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)• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4) Sałata• zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g II• śniadanie• Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 250g (9) (1) Ryż• biały gotowany 250g• Kompot owocowy bez cukru 250g Podwieczorek• Galaretka owocowa 200g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 70g (1) Masło• ekstra 82% 15g (7) Ser• mozzarella 60g (7) Herbata• bez cukru 250g Cytryny 10g• Pomidor 90g Sałata• zielona 10g |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 8817.4 Kj / 2109.29 Kcal; **Białko:** 97.94 g; **Tłuszcz:** 68.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.12 g; **Sód:** 1118.02 mg; **Węglowodany:** 302.78 g; **Cukier:** 23.49 g **Błonnik spożywczy:** 23.67 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 twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 250g (9) (1)• Ryż brązowy gotowany 250g• Surówka coleslaw 100g (3) (7) (10)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Kefir 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• 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 Sałata• zielona 10g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9405.53 Kj / 2257.43 Kcal; **Białko:** 101.28 g; **Tłuszcz:** 85.93 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.23 g; **Sód:** 1398.05 mg; **Węglowodany:** 292.81 g; **Cukier:** 3.84 g **Błonnik spożywczy:** 46.66 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1) Masło
- ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)
- Sałata zielona 10g Pomidor
- 90g

• II śniadanie

- Koktajl truskawkowy 200g (7)

• Obiad

- Zupa zacierkowa 400g (9) (1) (3)
- Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 420g (7)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek
- Galaretka owocowa 200g

• Kolacja

- Chleb pszenny 70g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Sałata zielona 10g Pomidor
- 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8773.72 Kj / 2095.53 Kcal; **Białko:** 90.18 g; **Tłuszcz:** 56.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.03 g; **Sód:** 1143.38 mg; **Węglowodany:** 310.19 g; **Cukier:** 21.33 g **Błonnik spożywczy:** 12.1 g;

Jadłospis na sobota 2024-11-16

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• polędwica sopocka wieprzowa 60g (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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Sałata zielona 10g Pomidor• 90g• II śniadanie• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7) | <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• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g | <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: 11253.85 Kj / 2707.74 Kcal; **Białko:** 104.58 g; **Tłuszcz:** 109.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 45.26 g; **Sód:** 2843.23 mg; **Węglowodany:** 300.48 g; **Cukier:** 15.62 g; **Błonnik spożywczy:** 45.9 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 jęczmień 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 niedzielę 2024-11-17

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 **Blonnik 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 exelsa</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	Gorzyczka 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