

Jadłospis na poniedziałek 2024-12-23

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)
- 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

• 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

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Pasztet wieprzowo-drobiowy 130g (3) (6)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 11069.84 Kj / 2652.31 Kcal; **Białko:** 87.22 g; **Tłuszcz:** 107.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.22 g; **Sód:** 2507.12 mg; **Węglowodany:** 341.98 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 21.89 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
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)
- Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9) (1)
- Surówka colesław 100g (3) (7) (10)
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 100g

• Podwieczorek

- Kefir 150g (7)

• Kolacja

- Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser topiony 50g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g
- Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 11943.73 Kj / 2866.49 Kcal; **Białko:** 97.84 g; **Tłuszcz:** 124.96 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.87 g; **Sód:** 2418.88 mg; **Węglowodany:** 329.72 g; **Cukier:** 3.3 g **Błonnik spożywczy:** 44.75 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Ketchup saszetki 15g
- Parówka drobiowa 100g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

• II śniadanie

- Sok jabłkowo-marchwiowy z zagęszczonych soków i przecierów, pasteryzowany 200g

• Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)
- Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem bez tłuszczu 370g (1) (9)
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Banany 120g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9857.15 Kj / 2349.48 Kcal; **Białko:** 89.95 g; **Tłuszcz:** 73.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.16 g; **Sód:** 1877.65 mg; **Węglowodany:** 340.88 g; **Cukier:** 33.86 g **Błonnik spożywczy:** 20.43 g;

Jadłospis na wtorek 2024-12-24

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)• Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• II śniadanie• Jabłko pieczone 1 szt. 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony czysty 400g (7) (9)• Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Pierogi ruskie gotowane 150g (1) (7)• Podwieczorek• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10) |
|--|--|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10240.87 Kj / 2457.38 Kcal; **Białko:** 99.59 g; **Tłuszcz:** 95.84 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.37 g; **Sód:** 1880.87 mg; **Węglowodany:** 305.26 g; **Cukier:** 25.83 g **Błonnik spożywczy:** 22.16 g;

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

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)• Sałata zielona 10g• Ogórek zielony świeży 50g• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g (7)• Jabłka 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa barszcz czerwony czysty 400g (7) (9)• Filet rybny z morszczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Pierogi ruskie gotowane 150g (1) (7)• Podwieczorek• Kefir 150g (7)• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (3) (7) (10)• Posiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10830.76 Kj / 2601.73 Kcal; **Białko:** 103.6 g; **Tłuszcz:** 104.26 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.63 g; **Sód:** 2255.7 mg; **Węglowodany:** 308.54 g; **Cukier:** 18.03 g **Błonnik spożywczy:** 42.66 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 50g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa barszcz czerwony czysty 400g (7) (9)
- Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Kluski leniwe z sera twarogowego 150g (1) (3) (7)

• Podwieczorek

- Mandarynki 50g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9186.51 Kj / 2200.8 Kcal; **Białko:** 95.05 g; **Tłuszcz:** 79.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.47 g; **Sód:** 1449.8 mg; **Węglowodany:** 283.65 g; **Cukier:** 27.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.88 g;

Jadłospis na środa 2024-12-25

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 maślanką 100g (7)• Powidła śliwkowe 30g (12)• Sałata zielona 10g• Pomidor 50g• Rzodkiewki 40g• II śniadanie• Ciasto jabłecznik 100g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 1 szt. 100g• Ziemniaki gotowane 250g• Kapusta biała zasmażana 120g (1)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10844.93 Kj / 2603.68 Kcal; **Białko:** 89.89 g; **Tłuszcz:** 84.98 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.59 g; **Sód:** 1104.31 mg; **Węglowodany:** 374.55 g; **Cukier:** 11.27 g **Błonnik spożywczy:** 21.01 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 50g• Rzodkiewki 40g• II śniadanie• Kefir 150g (7)• Ciasto jabłecznik 50g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 150g• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kapusta biała zasmażana 120g (1)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 60g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)• Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7) |
|---|---|---|

Wartości odżywcze

Energia: 11324.8 Kj / 2723.79 Kcal; **Białko:** 122.63 g; **Tłuszcz:** 105.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.72 g; **Sód:** 1841.78 mg; **Węglowodany:** 314.1 g; **Cukier:** 1.28 g **Błonnik spożywczy:** 36.35 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Twarożek z maślanką 100g (7)
- Powidła śliwkowe 30g (12)
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

- II śniadanie

- Ciasto jabłecznik 100g (1) (3) (7)

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 120g
- Ziemniaki gotowane 150g
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

- Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

- Chleb pszenny 60g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10562.14 Kj / 2526.77 Kcal; **Białko:** 110.37 g; **Tłuszcz:** 82.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.52 g; **Sód:** 1205.45 mg; **Węglowodany:** 340.08 g; **Cukier:** 11.22 g **Błonnik spożywczy:** 16.85 g;

Jadłospis na czwartek 2024-12-26

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• Ogórek kiszony krojony 90g• Kielbasa na gorąco 100g (6)• II śniadanie• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)• Sałatka z buraczków gotowanych 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g | <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 (1) (6)• Cytryny 10g• Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9790.96 Kj / 2345.06 Kcal; **Białko:** 88.22 g; **Tłuszcz:** 78.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.64 g; **Sód:** 3070.6 mg; **Węglowodany:** 312.83 g; **Cukier:** 19.11 g **Błonnik spożywczy:** 22.77 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• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Kefir 150g (7)• Mandarynki 50g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa koperkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)• Kasza gryczana gotowana 250g• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g• Sałatka z buraczków gotowanych 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% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Cytryny 10g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)• Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 11112.94 Kj / 2673.34 Kcal; **Białko:** 91.81 g; **Tłuszcz:** 110.02 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 39.05 g; **Sód:** 3286.8 mg; **Węglowodany:** 308.18 g; **Cukier:** 8.86 g **Błonnik spożywczy:** 43.61 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

- Mandarynki 50g

• Obiad

- Zupa koperkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (9) (1) (3)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)
- Sałatka z buraczków gotowanych bez tłuszczu 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Sok pomarańczowy z soku zagęszczonego, pasteryzowany 200g

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 9574.76 Kj / 2285.21 Kcal; **Białko:** 82.18 g; **Tłuszcz:** 72.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.44 g; **Sód:** 2388.19 mg; **Węglowodany:** 319.15 g; **Cukier:** 19.11 g **Błonnik spożywczy:** 21.72 g;

Jadłospis na piątek 2024-12-27

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 natką pietruszki 100g (7)• Papryka czerwona świeża 100g• II śniadanie• Serek homogenizowany waniliowy 120g (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 z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Galaretka owocowa 200g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Pomidor 90g |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9647.15 Kj / 2307.76 Kcal; **Białko:** 102.37 g; **Tłuszcz:** 73.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.83 g; **Sód:** 1260.47 mg; **Węglowodany:** 333.95 g; **Cukier:** 23.49 g **Błonnik spożywczy:** 25.04 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 z natką pietruszki 100g (7)• Papryka czerwona świeża 100g• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Gulasz warzywny z fasolą czerwoną 250g (9) (1)• Ryż brązowy gotowany 250g• Surówka colesław 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• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 9855.54 Kj / 2366.45 Kcal; **Białko:** 100.29 g; **Tłuszcz:** 89.99 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.06 g; **Sód:** 1611.94 mg; **Węglowodany:** 306.54 g; **Cukier:** 3.84 g **Błonnik spożywczy:** 52.09 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)• Twarożek z natką pietruszki 100g (7)• Pomidor 100g• II śniadanie• Serek homogenizowany waniliowy 120g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa zaciekowa 400g (9) (1) (3)• Ryż biały gotowany z jabłkami prażonymi i jogurtem 350g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Galaretka owocowa 200g | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g |
|---|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 8982.54 Kj / 2142.02 Kcal; **Białko:** 91.26 g; **Tłuszcz:** 58.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.26 g; **Sód:** 1272.24 mg; **Węglowodany:** 316.06 g; **Cukier:** 21.3 g **Błonnik spożywczy:** 12.8 g;

Jadłospis na sobota 2024-12-28

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

Dieta podstawowa (3p) (1)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• II śniadanie• Serek homogenizowany waniliowy 120g (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: 9496.16 Kj / 2272.79 Kcal; **Białko:** 93.44 g; **Tłuszcz:** 78.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.39 g; **Sód:** 2865.82 mg; **Węglowodany:** 303.28 g; **Cukier:** 17.96 g **Błonnik spożywczy:** 24.56 g;

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

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• II śniadanie• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9)• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Serek homogenizowany naturalny 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3) |
|--|---|--|

Wartości odżywcze

Energia: 10873.45 Kj / 2613.3 Kcal; **Białko:** 98.32 g; **Tłuszcz:** 97.05 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.16 g; **Sód:** 2902.33 mg; **Węglowodany:** 310.24 g; **Cukier:** 12.56 g **Błonnik spożywczy:** 47.55 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

• Śniadanie

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

• II śniadanie

- Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)

• Obiad

- Zupa ziemniaczana 400g (9) (1) (7)
- Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9430.03 Kj / 2260.8 Kcal; **Białko:** 100.95 g; **Tłuszcz:** 77.89 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.68 g; **Sód:** 1489.58 mg; **Węglowodany:** 295.17 g; **Cukier:** 13.35 g **Błonnik spożywczy:** 24.06 g;

Jadłospis na niedziela 2024-12-29

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 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 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 400g (9) (1)
- Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos koperkowy 100g (1) (7)
- Marchew gotowana na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

• Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 8769.54 Kj / 2098.29 Kcal; **Białko:** 116.81 g; **Tłuszcz:** 59.5 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.41 g; **Sód:** 1413.94 mg; **Węglowodany:** 278.99 g; **Cukier:** 24.5 g **Błonnik spożywczy:** 19.21 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne