

# Jadłospis na poniedziałek 2024-10-28

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 )
- Ser topiony 50g ( 7 )
- Herbata bez cukru 250g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g ( 3 )
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

## Wartości odżywcze

**Energia:** 10894.51 Kj / 2611.32 Kcal; **Białko:** 88.49 g; **Tłuszcz:** 103.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.53 g; **Sód:** 2568.46 mg; **Węglowodany:** 338.94 g; **Cukier:** 29.85 g **Błonnik spożywczy:** 20.98 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

- Kefir 150g ( 7 )

### • 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

### • 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:** 11608.78 Kj / 2786.34 Kcal; **Białko:** 96.12 g; **Tłuszcz:** 124.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.77 g; **Sód:** 2258.93 mg; **Węglowodany:** 313.97 g; **Cukier:** 3.3 g **Błonnik spożywczy:** 41.81 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 2024-10-29

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłka 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Budyń śmietankowy 200g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li></ul> |
|--|--|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9873.14 Kj / 2364.74 Kcal; **Białko:** 108.51 g; **Tłuszcz:** 77.54 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.73 g; **Sód:** 1771.64 mg; **Węglowodany:** 317.6 g; **Cukier:** 38.22 g **Błonnik spożywczy:** 23.34 g;

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

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 50g</li><li>• Ryba po grecku 150g ( 9 ) ( 1 ) ( 4 )</li><li>• II śniadanie</li><li>• Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 120g ( 7 ) ( 3 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa jarzynowa z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g</li><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Sałatka jarzynowa 100g ( 9 ) ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|---|---|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9911.27 Kj / 2386.14 Kcal; **Białko:** 109.66 g; **Tłuszcz:** 89.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.9 g; **Sód:** 2029.79 mg; **Węglowodany:** 280.26 g; **Cukier:** 6.69 g **Błonnik spożywczy:** 43.81 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 )
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka jarzynowa - dieta 100g ( 9 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9287.5 Kj / 2225.45 Kcal; **Białko:** 111.03 g; **Tłuszcz:** 64.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.8 g; **Sód:** 1449.86 mg; **Węglowodany:** 306.47 g; **Cukier:** 32.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.65 g;

# Jadłospis na środa 2024-10-30

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

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

### 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Twarożek z maślanką 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Gołąbki bez zawijania z mięsem drobiowym 250g</li><li>• Ziemniaki gotowane 150g</li><li>• Sos pomidorowy 100g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Surówka porowa 100g ( 3 ) ( 10 )</li><li>• Brokuły gotowane na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 )</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 )</li></ul> |
|--|--|--|

### 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)

### • 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 )

### • Obiad

- Zupa krupnik 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

- Jogurt owocowy 100g ( 7 )

### • 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:** 9749.87 Kj / 2327.32 Kcal; **Białko:** 100.1 g; **Tłuszcz:** 65.38 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.31 g; **Sód:** 1318.42 mg; **Węglowodany:** 335.16 g; **Cukier:** 22.6 g **Błonnik spożywczy:** 19 g;

# Jadłospis na czwartek 2024-10-31

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 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

### • 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 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

### • 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 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

### • 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 **Błonnik spożywczy:** 22.03 g;



# Jadłospis na piątek 2024-11-01

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Koktajl truskawkowy 200g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Galaretka owocowa 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 70g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Sałatka makaronowa z kurczakiem i pomidorami 200g ( 1 )</li></ul> |
|---|--|---|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 9811.63 Kj / 2364.09 Kcal; **Białko:** 99.04 g; **Tłuszcz:** 76.72 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.65 g; **Sód:** 1243.25 mg; **Węglowodany:** 322.05 g; **Cukier:** 21.36 g **Błonnik spożywczy:** 19.29 g;

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

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g ( 7 ) ( 4 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Papryka czerwona świeża 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka colesław 100g ( 3 ) ( 7 ) ( 10 )</li><li>• Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g ( 3 )</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 70g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 )</li><li>• Sałatka makaronowa pełnoziarnista z kurczakiem i pomidorami 200g</li></ul> |
|---|---|--|

### Wartości odżywcze

**Energia:** 10438.27 Kj / 2516.09 Kcal; **Białko:** 101.42 g; **Tłuszcz:** 92.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.32 g; **Sód:** 1518.14 mg; **Węglowodany:** 314.47 g; **Cukier:** 1.8 g **Błonnik spożywczy:** 36.88 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 )
- Herbata bez cukru 250g
- Sałatka makaronowa z kurczakiem i pomidorami 200g ( 1 )

## Wartości odżywcze

**Energia:** 9761.67 KJ / 2338.44 Kcal; **Białko:** 91.56 g; **Tłuszcz:** 56.1 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25 g; **Sód:** 1156.73 mg; **Węglowodany:** 369.87 g; **Cukier:** 21.33 g **Błonnik spożywczy:** 13.28 g;

# Jadłospis na sobota 2024-11-02

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 1 ) ( 9 )</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Sok wieloowocowy 200ml 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li></ul> |
|--|--|---|

### 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g ( 6 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa ziemniaczana 400g ( 9 ) ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g ( 9 )</li><li>• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g ( 7 )</li><li>• Brokuły gotowane na parze 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 200g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Ser żółty 60g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek zielony świeży 90g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 3 )</li></ul> |
|--|---|--|

### 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 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 2024-11-03

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

## Dieta podstawowa (3p) (1)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb pszenny 90g ( 1 )</li><li>• Chleb graham 30g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Kawa zbożowa na mleku 250g ( 7 ) ( 1 )</li><li>• Twarożek z koperkiem 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Jabłka 150g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g ( 1 ) ( 3 )</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt owocowy 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb pszenny 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li></ul> |
|--|---|---|

### 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"><li>• Śniadanie</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( 7 )</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Pomidor 90g</li><li>• II śniadanie</li><li>• Kefir 150g ( 7 )</li><li>• Jabłka 120g</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Obiad</li><li>• Zupa rosół z makaronem 400g ( 9 ) ( 1 )</li><li>• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g</li><li>• Ziemniaki gotowane 250g</li><li>• Sos koperkowy 100g ( 1 ) ( 7 )</li><li>• Surówka meksykańska 100g</li><li>• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100g</li><li>• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g</li><li>• Podwieczorek</li><li>• Jogurt naturalny 100g ( 7 )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolacja</li><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g ( 1 )</li><li>• Masło ekstra 82% 15g ( 7 )</li><li>• Herbata bez cukru 250g</li><li>• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g</li><li>• Sałata zielona 10g</li><li>• Cytryny 10g</li><li>• Ogórek kiszony krojony 90g</li><li>• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g ( 1 ) ( 7 ) ( 6 ) ( 10 )</li></ul> |
|---|---|---|

### 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 <sub>2</sub>
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne