

Jadłospis na poniedziałek 2024-09-16

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

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|---|--|--|
| Dieta podstawowa (3p) (1) | | |
| <ul style="list-style-type: none">Śniadanie<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ketchup saszetki 15gParówka drobiowa 100gSalata 10gOgórki kiszone 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorek<ul style="list-style-type: none">Banany 120g | <ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 50g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata 10gPomidory 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) | | |
| <ul style="list-style-type: none">Śniadanie<ul style="list-style-type: none">Chleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gKetchup saszetki 15gParówka drobiowa 100gSalata 10gPomidory 90gII śniadanie<ul style="list-style-type: none">Kefir 150g 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">Obiad<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem 400g (9) (1) (7)Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (9)Surówka colesław 120g (1) (3) (7) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gBuraki gotowane tarte 100gPodwieczorek<ul style="list-style-type: none">Salatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g | <ul style="list-style-type: none">Kolacja<ul style="list-style-type: none">Chleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 50g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSalata 10gPomidory 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 11708.33 Kj / 2810.06 Kcal; Białko: 96.54 g; Tłuszcz: 126.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.97 g; Sód: 2272.16 mg; Węglowodany: 315.66 g; Cukier: 3.38 g Błonnik spożywczy: 42.32 g; | | |
| Dieta łatwostrawna (5p) | | |

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Ketchup saszetki 15g• Parówka drobiowa 100g• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <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 10g• Pomidory 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 2024-09-17

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

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|---|--|--|
| 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)• Papykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)• Sałata 10g• Ogórki świeże zielone 90g• II śniadanie• Jabłka 150g | <ul style="list-style-type: none">• 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) | <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 10g• Sałatka jarzynowa 100g (9) (1) (3) (7) (10) |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 10127.05 Kj / 2426.84 Kcal; Białko: 106.38 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.07 g; Sód: 1743.73 mg; Węglowodany: 329.72 g; Cukier: 37.01 g Błonnik spożywczy: 23.17 g; | | |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPaprykarz rybny (mintaj) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)Salata 10gOgórkі świeże zielone 90gII śniadanieSalatka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem 120gBukiet warzyw gotowanych na parze 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250gPodwieczorekKefir 150g 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb razowy żytni 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gSalata 10gSalatka jarzynowa 100g (9) (1) (3) (7) (10)Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3) |

Wartości odżywcze

Energia: 10212.81 Kj / 2460.58 Kcal; **Białko:** 107.75 g; **Tłuszcz:** 92.41 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.09 g; **Sód:** 2043.74 mg; **Węglowodany:** 293.8 g; **Cukier:** 6.08 g **Błonnik spożywczy:** 44.1 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

| | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">ŚniadanieChleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)Salata 10gPomidory 90gII śniadanieJabłko pieczone 1 szt. 120g | <ul style="list-style-type: none">ObiadZupa jarzynowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7)Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120gZiemniaki gotowane 250gBukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250gPodwieczorekBudyń śmietankowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">KolacjaChleb pszenny 100g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gCytryny 10gSalata 10gSalatka jarzynowa - dieta 100g (9) |
|---|--|---|

Wartości odżywcze

Energia: 9575.49 Kj / 2295.81 Kcal; **Białko:** 109.43 g; **Tłuszcz:** 67.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.15 g; **Sód:** 1421.85 mg; **Węglowodany:** 320.1 g; **Cukier:** 31.22 g **Błonnik spożywczy:** 21.8 g;

Jadłospis na środa 2024-09-18

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

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|---------------------------|----------------------|-------------------------|
| Dieta podstawowa (3p) (1) | | |

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|---|--|---|
| <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 25g 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik 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• Serek homogenizowany waniliowy 150g 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Papryka czerwona 90g |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 11024.04 Kj / 2639.41 Kcal; Białko: 122.44 g; Tłuszcz: 81.9 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.34 g; Sód: 1700.18 mg; Węglowodany: 352.57 g; Cukier: 22.6 g Błonnik spożywczy: 21.15 g; | | |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Kefir 150g 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik 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)• 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 razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Papryka czerwona 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7) |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 10870.12 Kj / 2612.6 Kcal; Białko: 113.87 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.03 g; Sód: 2070.33 mg; Węglowodany: 317.51 g; Cukier: 1.06 g Błonnik spożywczy: 41.13 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 25g 25g• Twarożek z maślanką 100g (7)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Rogal maślany 50g 25g (1) (3) (7) | <ul style="list-style-type: none">• 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 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 10g• Pomidory 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 2024-09-19

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

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|---|--|---|
| Dieta podstawowa (3p) (1) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenney 90g (1) • Chleb graham 30g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata 10g • Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) • II śniadanie • Bułka drożdżowa 100g (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 180g (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 100g (7) | <ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenney 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 10424.73 Kj / 2491.77 Kcal; Białko: 91.79 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.98 g; Sód: 2182.29 mg; Węglowodany: 369.46 g; Cukier: 17.56 g Błonnik spożywczy: 23.96 g; | | |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta jajeczna 100g (3) (7) • Sałata 10g • Sałatka z brokułem i kukurydzą 100g (7) (1) (3) • II śniadanie • Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g | <ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 120g (1) (9) • Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem 120g • 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 100g (7) | <ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7) |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 10155.59 Kj / 2445.43 Kcal; Białko: 81.39 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.03 g; Sód: 2172.46 mg; Węglowodany: 304.46 g; Cukier: 7.05 g Błonnik spożywczy: 49.13 g; | | |
| Dieta łatwostrawna (5p) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb pszenney 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 10g • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (1) (3) • II śniadanie • Bułka drożdżowa 100g (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 120g (1) (9) • Ryż biały gotowany 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) | <ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenney 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 9718.43 Kj / 2318.88 Kcal; Białko: 92.11 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.44 g; Sód: 1773.57 mg; Węglowodany: 364.64 g; Cukier: 21.64 g Błonnik spożywczy: 21.49 g; | | |

Jadłospis na piątek 2024-09-20

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

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|--|--|---|
| 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 10g• Papryka czerwona 90g• II śniadanie• Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)• Podwieczorek• Galaretki 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• Sałata 10g• Pomidory 90g |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 9378.18 KJ / 2252.18 Kcal; Białko: 102.3 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.83 g; Sód: 1456.4 mg; Węglowodany: 289.51 g; Cukier: 21.36 g Błonnik spożywczy: 19.46 g; | | |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)• Sałata 10g• Papryka czerwona 90g• II śniadanie• Jogurt naturalny 100g 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka coleslaw 100g (1) (3) (7) (10)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Jajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)• Podwieczorek• Kefir 150g 150g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata 10g• Pomidory 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6) |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 9965.98 KJ / 2400.62 Kcal; Białko: 103.98 g; Tłuszcz: 94.3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.64 g; Sód: 1734.96 mg; Węglowodany: 278.63 g; Cukier: 1.8 g Błonnik spożywczy: 39.82 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)• Pasta twarogowa z rybą gotowaną (mintaj) 100g (7) (4)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Koktajl truskawkowy 200g (7) | <ul style="list-style-type: none">• 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• Galaretki 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• Sałata 10g• Pomidory 90g |
| Wartości odżywcze | | |

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Energia: 9328.22 KJ / 2226.53 Kcal; Białko: 94.83 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.18 g; Sód: 1369.88 mg; Węglowodany: 337.34 g; Cukier: 21.33 g Błonnik spożywczy: 13.45 g;

Jadłospis na sobota 2024-09-21

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

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

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)
- Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 60g (6)
- Sałata 10g
- Ogórki kiszzone 90g

• II śniadanie

- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

• 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

• Kolacja

- Chleb pszenny 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Ogórki świeże zielone 90g
- Sałata 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)

• Śniadanie

- Chleb razowy żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina polędwica sopočka wieprzowa 60g (6)
- Sałata 10g
- Pomidory 90g

• II śniadanie

- Serek homogenizowany naturalny 150g (7)

• 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

• Kolacja

- Chleb razowy żytni 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser żółty 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Ogórki świeże zielone 90g
- Sałata 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 / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 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 10g• Pomidory 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)• Brokuły gotowane na parze 120g• 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• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata 10g• Pomidory 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 2024-09-22

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

| Śniadanie / II Śniadanie | Obiad / Podwieczorek | Kolacja / Posiłek nocny |
|---|---|--|
| 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 ze szczypiorkiem 100g (7)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) | <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)• Mizeria z jogurtem 120g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt owocowy 100g 100g (7)• Wafle ryżowe 30g | <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 10g• Cytryny 10g• Ogórki kiszzone 90g |
| Wartości odżywcze | | |
| Energia: 10343.65 KJ / 2416.44 Kcal; Białko: 105.64 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.21 g; Sód: 2013.77 mg; Węglowodany: 314.96 g; Cukier: 12.25 g Błonnik spożywczy: 31.62 g; | | |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK) | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Śniadanie• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek ze szczypiorkiem 100g (7)• Sałata 10g• Pomidory 90g• II śniadanie• Kefir 150g 150g (7)• Jabłka 120g | <ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)• Filet drobiowy gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g• Mizeria z jogurtem 100g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 100g 100g (7) | <ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata 10g• Cytryny 10g• Ogórki kiszzone 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10) |

Śniadanie / II Śniadanie

Obiad / Podwieczorek

Kolacja / Posiłek nocny

Wartości odżywcze

Energia: 9578.83 Kj / 2304.89 Kcal; **Białko:** 120.38 g; **Tłuszcz:** 77.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.83 g; **Sód:** 2678.49 mg; **Węglowodany:** 275.86 g; **Cukier:** 13.49 g **Błonnik spożywczy:** 37.79 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 10g
- Pomidory 90g

• II śniadanie

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

• Obiad

- Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1)
- Filet drobiowy 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 100g (7)
- Wafle ryżowe 30g

• Kolacja

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

Wartości odżywcze

Energia: 9118.14 Kj / 2111.39 Kcal; **Białko:** 115.55 g; **Tłuszcz:** 58.33 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.03 g; **Sód:** 1401.74 mg; **Węglowodany:** 302.84 g; **Cukier:** 24.92 g **Błonnik spożywczy:** 20.2 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 | Gorczyca 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 |