

Jadłospis na poniedziałek 2024-09-09

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) Połędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Baton zbożowy 5 orzechów 40g 40g (1) (7) (8) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1) • Surówka z kapusty białej z koperkiem 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10g • Sałata 10g • Ogórki kiszane 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 19740.62 Kj / 2236.01 Kcal; Białko: 141.27 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.24 g; Sód: 3954.02 mg; Węglowodany: 323.85 g; Cukier: 25.56 g Błonnik spożywczy: 31.53 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% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina połędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Kefir 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron razowy gotowany świderki 250g • Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 100g • Surówka z kapusty białej z koperkiem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) Ser żółty 20g (7) • Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Cytryny 10g • Sałata 10g • Ogórki kiszane 100g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 16903.48 Kj / 2060.43 Kcal; Białko: 120.16 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.96 g; Sód: 4043.11 mg; Węglowodany: 222.74 g; Cukier: 7.16 g Błonnik spożywczy: 41.13 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Biskopki 50g (1) (3) (6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1) • Makaron gotowany świderki 250g (1) • Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) Ser mozzarella 60g (7) Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		

Energia: 17039.56 KJ / 2078.95 Kcal; Białko: 114.4 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.76 g; Sód: 1227.42 mg; Węglowodany: 201.2 g; Cukier: 16.19 g Błonnik spożywczy: 70.98 g

Jadłospis na wtorek 2024-09-10

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)• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)• Sałata 10g• Ogórki kiszane 90g• II śniadanie• Brzoskwinia 100g•	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszanej z olejem 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 1l 100g (7)• Płatki owsiane 40g (1) Jabłka prażone 50g Słonecznik łuskany 10g••	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałata 10g• Pomidory 90g••
Wartości odżywcze		
Energia: 20723.72 KJ / 2957.61 Kcal; Białko: 170.78 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.95 g; Sód: 3766.3 mg; Węglowodany: 260.97 g; Cukier: 20.31 g Błonnik spożywczy: 44.21 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% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paprykarz rybny (morszczuk) 100g (1) (5) (7) (8) (9) (10) (4)• Sałata 10g• Ogórki kiszane 90g• II śniadanie• Serek homogenizowany naturalny 150g (7)• Brzoskwinia 100g••	<ul style="list-style-type: none">• Obiad• Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1)• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g• Podwieczorek• Jogurt naturalny 1l 100g (7)• Płatki owsiane 40g (1)• Słonecznik łuskany 10g••	<ul style="list-style-type: none">• Kolacja• Chleb razowy żytni 120g (1)• Masło ekstra 82% 10g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata 10g• Ogórki świeże zielone 90g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)••
Wartości odżywcze		
Energia: 19097.94 KJ / 2574.68 Kcal; Białko: 144.57 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.5 g; Sód: 2526.23 mg; Węglowodany: 222.22 g; Cukier: 4.72 g Błonnik spożywczy: 55.63 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 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) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Brzoskwinia 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa krupnik z ziemniakami 400g (9) (1) • Udo z kurczaka gotowane 120g • Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane na parze 120g Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 1l 100g (7) • Jabłka prażone 50g Biszkopty 50g (1) (3) (6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 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: 17060.31 KJ / 2080.29 Kcal; Białko: 129.09 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.75 g; Sód: 1447.34 mg; Węglowodany: 200.92 g; Cukier: 16.71 g Błonnik spożywczy: 24.49 g;		

Jadłospis na środa 2024-09-11

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 z koperkiem 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Sałatka cesarz z grzankami 200g (3) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1) Ryż biały gotowany 250g • Surówka meksykańska 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Banany 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) Masło ekstra 82% 15g (7) Herbata bez cukru 250g Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 16858.6 KJ / 2038.4 Kcal; Białko: 126.23 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.41 g; Sód: 2621.4 mg; Węglowodany: 236.03 g; Cukier: 29.81 g Błonnik spożywczy: 33.71 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% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Twarożek z koperkiem 100g (7) Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Sałatka cesarz z grzankami 200g (3) (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Leczo z warzywami i kiełbasą 200g (1) Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka coleslaw 100g (1) (3) (7) (10) • Surówka meksykańska 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Kefir 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g Pasztet drobiowy 50g (1) (6) • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Wartości odżywcze		
Energia: 16425.18 Kj / 2045.32 Kcal; Białko: 120.57 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 128.38 g; Sód: 2512.15 mg; Węglowodany: 322.06 g; Cukier: 8.36 g Błonnik spożywczy: 51.64 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 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 • Sałatka makaronowa z wędliną i pomidorami 200g (1) (6) (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy z warzywami 200g (9) (1) (7) • Ryż biały gotowany 250g Marchew gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g • Podwieczorek • Banany 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 16388 Kj / 3931.37 Kcal; Białko: 106.67 g; Tłuszcz: 212.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 71.83 g; Sód: 1422.72 mg; Węglowodany: 205.16 g; Cukier: 28.14 g Błonnik spożywczy: 26.34 g;		

Jadłospis na czwartek 2024-09-12

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) • Ketchup saszetki 15g • Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • Kielbasa na gorąco 100g (6) • II śniadanie • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) Kotlet pożarski drobiowy smażony 120g (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g • Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g Dżem truskawkowy 25g 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 16900.13 Kj / 2043.14 Kcal; Białko: 111.62 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.3 g; Sód: 2842.73 mg; Węglowodany: 297.16 g; Cukier: 57.03 g Błonnik spożywczy: 32.05 g;		
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)		

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Ketchup saszetki 15g Parówka drobiowa 100g Sałata 10g • Papryka czerwona 90g • II śniadanie • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ogórkowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty czerwonej 100g • Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sałatka z rozponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) Herbata bez cukru 250g Twarożek z maślanką 100g (7) Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 15692.86 Kj / 2266.62 Kcal; **Białko:** 97.25 g; **Tłuszcz:** 80.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 13.24 g; **Sód:** 2433.28 mg; **Węglowodany:** 228.29 g; **Cukier:** 1.85 g **Błonnik spożywczy:** 42.77 g;

Dieta łatwostrawna (5p)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 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 • Jogurt owocowy 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa ryżowa bez soli 400g (9) (1) (7) • Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym 180g (1) (3) (7) • Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Sok wieloowocowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g Dżem brzoskwinowy 25g 25g • Twarożek z maślanką 100g (7) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g

Wartości odżywcze

Energia: 15842.85 Kj / 2597.16 Kcal; **Białko:** 96.01 g; **Tłuszcz:** 77.09 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.4 g; **Sód:** 1776.47 mg; **Węglowodany:** 253.7 g; **Cukier:** 11.26 g **Błonnik spożywczy:** 20.84 g;

Jadłospis na piątek 2024-09-13

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) Paszтет z pieca 80g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morszczuka panierowany smażony 120g (4) (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos pietruszkowy 100g (1) (7) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g • Podwieczorek • Kefir 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 90g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g

Śniadanie / II Śniadanie	Obiad / Podwieczorek	Kolacja / Posiłek nocny
Wartości odżywcze		
Energia: 17408.37 KJ / 2164.76 Kcal; Białko: 136.64 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.01 g; Sód: 2733.22 mg; Węglowodany: 259.44 g; Cukier: 23.33 g Błonnik spożywczy: 30.25 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% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g Paszтет z pieca 80g • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Sałatka z kalaflorem i kukurydzą 120g (7) (1) (3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z pora i jabłka 100g (7) (1) (3) • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 100g • Podwieczorek • Kefir 150g 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) Ser żółty 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 15834.3 KJ / 2793.13 Kcal; Białko: 116.45 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.19 g; Sód: 2463.78 mg; Węglowodany: 274.27 g; Cukier: 7.56 g Błonnik spożywczy: 45.36 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) Pasta z białka jaja z koperkiem bez tłuszczu 100g (3) (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa dyniowa z ryżem 400g (9) (1) (7) • Filet rybny z morskczuka gotowany w jarzynach 120g (4) (9) • Ziemniaki gotowane 250g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Buraki gotowane tarte 120g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) Ser mozzarella 60g (7) Herbata bez cukru 250g Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 14933.93 KJ / 3581.7 Kcal; Białko: 98.53 g; Tłuszcz: 220.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 119.01 g; Sód: 1356.14 mg; Węglowodany: 313.1 g; Cukier: 25.97 g Błonnik spożywczy: 15.2 g;		

Jadłospis na sobota 2024-09-14

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) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Surówka coleslaw 120g (1) (3) (7) (10) • Podwieczorek • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) 	<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 • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 16957.65 Kj / 2052.87 Kcal; Białko: 110.99 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 138.89 g; Sód: 2271.54 mg; Węglowodany: 270.02 g; Cukier: 11.46 g Błonnik spożywczy: 56.49 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% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata 10g • Ogórki świeże zielone 90g • II śniadanie • Sałatka z rukolą, pomidorem i pestkami dyni 100g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) Ryż brązowy gotowany 250g • Surówka coleslaw 120g (1) (3) (7) (10) • Surówka wielowarzywna 120g • Podwieczorek • Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (6) • Cytryny 10g • Sałata 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 17242.95 Kj / 2138.54 Kcal; Białko: 103.71 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 144.94 g; Sód: 2208.73 mg; Węglowodany: 216.82 g; Cukier: 2.84 g Błonnik spożywczy: 76.72 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (7) • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (9) (1) (7) • Gulasz drobiowy 200g (1) • Ryż biały gotowany 250g • Bukiet warzyw gotowany na parze 120g Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Dżem brzoskwiniowy 25g 25g • Wafle ryżowe 50g 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 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: 16601.17 Kj / 2739.45 Kcal; Białko: 106.12 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.4 g; Sód: 1220.38 mg; Węglowodany: 231.89 g; Cukier: 12.35 g Błonnik spożywczy: 23.53 g;		

Jadłospis na niedziela 2024-09-15

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) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Jabłka 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) • Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy smażony 120g (1) (3) • Ziemniaki gotowane 250g • Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Chleb pszenny 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Herbata bez cukru 250g Dżem truskawkowy 25g 25g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Sałata 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		
Energia: 15730.96 Kj / 2770.04 Kcal; Białko: 96.39 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11.5 g; Sód: 1697.43 mg; Węglowodany: 275.13 g; Cukier: 47.42 g Błonnik spożywczy: 30.13 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% 10g (7) • Herbata bez cukru 250g • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Ogórki kiszane 90g • II śniadanie • Serek homogenizowany naturalny 150g (7) • Jabłka 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g • Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g Fasolka szparagowa 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 razowy żytni 120g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) Ser mozzarella 20g (7) Herbata bez cukru 250g • Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3) Sałata 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g • Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)
Wartości odżywcze		
Energia: 15550.59 Kj / 2732.82 Kcal; Białko: 119.3 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.44 g; Sód: 2517.38 mg; Węglowodany: 280.02 g; Cukier: 14.23 g Błonnik spożywczy: 17.38 g;		
Dieta łatwostrawna (5p)		
<ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g • Sałata 10g • Pomidory 90g • II śniadanie • Jabłko pieczone 1 szt. 150g 	<ul style="list-style-type: none"> • Obiad • Zupa rosół z makaronem 400g (9) (1) Pulpet drobiowy gotowany 120g (1) (3) Ziemniaki gotowane 250g • Marchew gotowana na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g • Podwieczorek • Jogurt naturalny 100g 100g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolacja • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) Ser mozzarella 60g (7) Herbata bez cukru 250g Dżem truskawkowy 25g 25g Sałata 10g • Cytryny 10g • Pomidory 90g
Wartości odżywcze		

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	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