

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-10

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	10 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2677,09 [kcal] Białko ogółem: 108,96 [g] Węglowodany ogółem: 346,97 [g] Tłuszcz: 78,39 [g] Sol: 4,15 [g] Błonnik: 36,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,00 [g] Cukry: 93,38 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 761,82 [kcal] - 28,46% Białko ogół.: 26,31 [g] Węglowodany ogół.: 118,60 [g] Tłuszcz: 22,71 [g] Sól: 2,03 [g] Błonnik: 12,75 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Cukry: 35,31 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,35% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1207,99 [kcal] - 45,12% Białko ogół.: 48,85 [g] Węglowodany ogół.: 133,76 [g] Tłuszcz: 32,42 [g] Sól: 0,45 [g] Błonnik: 16,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,14 [g] Cukry: 31,27 [g]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 510,62 [kcal] - 19,07% Białko ogół.: 25,24 [g] Węglowodany ogół.: 65,16 [g] Tłuszcz: 18,24 [g] Sól: 1,39 [g] Błonnik: 7,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,58 [g] Cukry: 6,44 [g]
2	10 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2708,66 [kcal] Białko ogółem: 119,42 [g] Węglowodany ogółem: 374,59 [g] Tłuszcz: 65,13 [g] Sol: 2,04 [g] Błonnik: 29,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,22 [g] Cukry: 98,85 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 846,60 [kcal] - 31,26% Białko ogół.: 36,81 [g] Węglowodany ogół.: 125,32 [g] Tłuszcz: 23,65 [g] Sól: 0,73 [g] Błonnik: 5,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,19 [g] Cukry: 34,95 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,26% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1067,31 [kcal] - 39,4% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Tłuszcz: 17,33 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 18,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,12 [g] Cukry: 30,48 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 598,09 [kcal] - 22,08% Białko ogół.: 26,81 [g] Węglowodany ogół.: 84,25 [g] Tłuszcz: 19,13 [g] Sól: 0,39 [g] Błonnik: 5,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,75 [g] Cukry: 13,06 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-10

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	10 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2514,46 [kcal] Białko ogółem: 121,98 [g] Węglowodany ogółem: 383,67 [g] Tłuszcz: 38,37 [g] Sol: 2,19 [g] Błonnik: 30,20 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,95 [g] Cukry: 100,09 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 784,60 [kcal] - 31,2% Białko ogół.: 38,19 [g] Węglowodany ogół.: 134,01 [g] Tłuszcz: 12,38 [g] Sól: 0,89 [g] Błonnik: 6,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,94 [g] Cukry: 35,76 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,63% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Cukry: 20,86 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1049,31 [kcal] - 41,73% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Tłuszcz: 15,33 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 18,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Cukry: 30,48 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 513,89 [kcal] - 20,44% Białko ogół.: 27,74 [g] Węglowodany ogół.: 84,14 [g] Tłuszcz: 9,39 [g] Sól: 0,38 [g] Błonnik: 5,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [g] Cukry: 12,99 [g]
4	10 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2382,57 [kcal] Białko ogółem: 101,97 [g] Węglowodany ogółem: 263,52 [g] Tłuszcz: 84,87 [g] Sol: 4,09 [g] Błonnik: 31,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,35 [g] Cukry: 59,93 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 693,32 [kcal] - 29,1% Białko ogół.: 26,39 [g] Węglowodany ogół.: 101,32 [g] Tłuszcz: 22,60 [g] Sól: 2,06 [g] Błonnik: 12,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,12 [g] Cukry: 19,60 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 8,25% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka z pora z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 993,94 [kcal] - 41,72% Białko ogół.: 41,78 [g] Węglowodany ogół.: 70,58 [g] Tłuszcz: 39,01 [g] Sól: 0,36 [g] Błonnik: 11,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,49 [g] Cukry: 16,52 [g]	Składniki: Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 498,65 [kcal] - 20,93% Białko ogół.: 25,24 [g] Węglowodany ogół.: 62,17 [g] Tłuszcz: 18,24 [g] Sól: 1,39 [g] Błonnik: 7,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,58 [g] Cukry: 3,45 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-10

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	10 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2877,21 [kcal] Białko ogółem: 161,32 [g] Węglowodany ogółem: 351,45 [g] Tłuszcz: 69,57 [g] Sol: 1,90 [g] Błonnik: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,23 [g] Cukry: 68,85 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 31,44% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Cukry: 25,35 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,79% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Cukry: 20,86 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,28% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Cukry: 14,80 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,49% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Cukry: 7,84 [g]
6	10 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2720,21 [kcal] Białko ogółem: 120,01 [g] Węglowodany ogółem: 453,53 [g] Tłuszcz: 21,07 [g] Sol: 1,35 [g] Błonnik: 29,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,41 [g] Cukry: 98,60 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1061,40 [kcal] - 39,02% Białko ogół.: 36,36 [g] Węglowodany ogół.: 200,57 [g] Tłuszcz: 4,27 [g] Sól: 0,33 [g] Błonnik: 5,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,81 [g] Cukry: 34,86 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 151,66 [kcal] - 5,58% Białko ogół.: 8,31 [g] Węglowodany ogół.: 29,70 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 250 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1057,46 [kcal] - 38,87% Białko ogół.: 47,75 [g] Węglowodany ogół.: 139,27 [g] Tłuszcz: 14,39 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 18,81 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,38 [g] Cukry: 30,49 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 449,69 [kcal] - 16,53% Białko ogół.: 27,59 [g] Węglowodany ogół.: 83,99 [g] Tłuszcz: 2,39 [g] Sól: 0,38 [g] Błonnik: 5,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Cukry: 12,89 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-10 do dnia 2023-11-10

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	10 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2935,16 [kcal] Białko ogółem: 141,92 [g] Węglowodany ogółem: 379,54 [g] Tłuszcz: 71,58 [g] Sol: 3,47 [g] Błonnik: 29,24 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,25 [g] Cukry: 103,80 [g]	Składniki: Płatki jęczmienne na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Polędwica drobiowa. 60 [g] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1073,10 [kcal] - 36,56% Białko ogół.: 59,31 [g] Węglowodany ogół.: 130,27 [g] Tłuszcz: 30,10 [g] Sól: 2,16 [g] Błonnik: 5,08 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,22 [g] Cukry: 39,90 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,7% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Roladka z ryby ze szpinakiem. 140 [g] [Alergen: IV,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1067,31 [kcal] - 36,36% Białko ogół.: 47,24 [g] Węglowodany ogół.: 135,57 [g] Tłuszcz: 17,33 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 18,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,12 [g] Cukry: 30,48 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 130 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 598,09 [kcal] - 20,38% Białko ogół.: 26,81 [g] Węglowodany ogół.: 84,25 [g] Tłuszcz: 19,13 [g] Sól: 0,39 [g] Błonnik: 5,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,75 [g] Cukry: 13,06 [g]
8	10 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2919,49 [kcal] Białko ogółem: 162,19 [g] Węglowodany ogółem: 359,12 [g] Tłuszcz: 70,53 [g] Sol: 1,90 [g] Błonnik: 19,41 [g] Kwasy tłuszczowe	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 32,43% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Tłuszcz: 33,51 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,71% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Tłuszcz: 1,27 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 36,74% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g]	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX,] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,12% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g]

