

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

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	11 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2706,05 [kcal] Białko ogółem: 91,47 [g] Węglowodany ogółem: 352,12 [g] Tłuszcz: 83,76 [g] Sol: 4,27 [g] Błonnik: 50,07 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,85 [g] Cukry: 63,50 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 717,07 [kcal] - 26,5% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 106,37 [g] Tłuszcz: 23,12 [g] Sól: 1,90 [g] Błonnik: 11,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,55 [g] Cukry: 24,22 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,66% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 4,80 [g]	Składniki: Zupa pieczarkowa na wywarze mięsny 300 [ml] [Alergen: IX, VII,] Gulasz z ciecierzycą 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1288,05 [kcal] - 47,6% Białko ogół.: 29,68 [g] Węglowodany ogół.: 164,43 [g] Tłuszcz: 33,18 [g] Sól: 0,51 [g] Błonnik: 27,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,19 [g] Cukry: 27,10 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z marchewki z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 601,93 [kcal] - 22,24% Białko ogół.: 17,96 [g] Węglowodany ogół.: 76,07 [g] Tłuszcz: 27,46 [g] Sól: 1,63 [g] Błonnik: 10,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,11 [g] Cukry: 7,38 [g]
2	11 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2701,66 [kcal] Białko ogółem: 117,52 [g] Węglowodany ogółem: 365,37 [g] Tłuszcz: 65,63 [g] Sol: 3,66 [g] Błonnik: 25,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,68 [g] Cukry: 68,28 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 896,11 [kcal] - 33,17% Białko ogół.: 34,49 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Tłuszcz: 32,79 [g] Sól: 2,26 [g] Błonnik: 3,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,83 [g] Cukry: 25,28 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,66% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 4,80 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1135,22 [kcal] - 42,02% Białko ogół.: 46,83 [g] Węglowodany ogół.: 158,74 [g] Tłuszcz: 12,74 [g] Sól: 0,84 [g] Błonnik: 18,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,80 [g] Cukry: 31,18 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z marchewki z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 571,33 [kcal] - 21,15% Białko ogół.: 18,20 [g] Węglowodany ogół.: 82,79 [g] Tłuszcz: 20,10 [g] Sól: 0,33 [g] Błonnik: 3,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,05 [g] Cukry: 7,02 [g]

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

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	11 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2394,73 [kcal] Białko ogółem: 100,86 [g] Węglowodany ogółem: 366,22 [g] Tłuszcz: 38,37 [g] Sol: 3,06 [g] Błonnik: 27,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,46 [g] Cukry: 62,38 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 743,51 [kcal] - 31,05% Białko ogół.: 36,69 [g] Węglowodany ogół.: 122,14 [g] Tłuszcz: 11,76 [g] Sól: 1,74 [g] Błonnik: 3,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,76 [g] Cukry: 23,67 [g]	Składniki: Galaretka owocowa 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 19,12 [kcal] - 0,8% Białko ogół.: 0,60 [g] Węglowodany ogół.: 4,12 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 4,12 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1117,77 [kcal] - 46,68% Białko ogół.: 45,32 [g] Węglowodany ogół.: 157,12 [g] Tłuszcz: 12,89 [g] Sól: 0,99 [g] Błonnik: 21,09 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,92 [g] Cukry: 27,56 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z marchewki z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 514,33 [kcal] - 21,48% Białko ogół.: 18,25 [g] Węglowodany ogół.: 82,84 [g] Tłuszcz: 13,72 [g] Sól: 0,33 [g] Błonnik: 3,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,78 [g] Cukry: 7,03 [g]
4	11 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2273,25 [kcal] Białko ogółem: 83,57 [g] Węglowodany ogółem: 271,53 [g] Tłuszcz: 73,67 [g] Sol: 4,24 [g] Błonnik: 44,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,60 [g] Cukry: 44,75 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowo kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 700,54 [kcal] - 30,82% Białko ogół.: 25,61 [g] Węglowodany ogół.: 102,40 [g] Tłuszcz: 23,07 [g] Sól: 1,90 [g] Błonnik: 11,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g] Cukry: 20,56 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,35% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 4,80 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z ciecierzycą 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana. 200 [g] [Alergen: I,] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,75 [kcal] - 38,88% Białko ogół.: 22,00 [g] Węglowodany ogół.: 90,80 [g] Tłuszcz: 23,14 [g] Sól: 0,48 [g] Błonnik: 22,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,96 [g] Cukry: 15,00 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z marchewki z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 589,96 [kcal] - 25,95% Białko ogół.: 17,96 [g] Węglowodany ogół.: 73,08 [g] Tłuszcz: 27,46 [g] Sól: 1,63 [g] Błonnik: 10,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,11 [g] Cukry: 4,39 [g]

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

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	11 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2809,55 [kcal] Białko ogółem: 170,51 [g] Węglowodany ogółem: 326,75 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Sol: 1,85 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Cukry: 52,79 [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] - 32,19% 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: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,52% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 4,80 [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] - 38,18% 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] - 26,1% 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	11 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2381,41 [kcal] Białko ogółem: 136,98 [g] Węglowodany ogółem: 363,80 [g] Tłuszcz: 22,80 [g] Sol: 2,86 [g] Błonnik: 28,13 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Cukry: 62,18 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 615,31 [kcal] - 25,84% Białko ogół.: 35,84 [g] Węglowodany ogół.: 111,64 [g] Tłuszcz: 4,01 [g] Sól: 1,34 [g] Błonnik: 3,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,83 [g] Cukry: 22,87 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 4,16% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 4,80 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka. 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1107,07 [kcal] - 46,49% Białko ogół.: 46,33 [g] Węglowodany ogół.: 164,52 [g] Tłuszcz: 8,01 [g] Sól: 0,99 [g] Błonnik: 21,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,71 [g] Cukry: 27,58 [g]	Składniki: Filet z indyka na parze w plastrach 80 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z marchewki b/tł. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 560,03 [kcal] - 23,52% Białko ogół.: 36,81 [g] Węglowodany ogół.: 82,39 [g] Tłuszcz: 10,78 [g] Sól: 0,30 [g] Błonnik: 3,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,39 [g] Cukry: 6,93 [g]

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

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	11 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2896,66 [kcal] Białko ogółem: 145,87 [g] Węglowodany ogółem: 378,57 [g] Tłuszcz: 70,13 [g] Sol: 4,13 [g] Błonnik: 25,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,53 [g] Cukry: 79,38 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser twarogowy kanapkowy w plastrach 80 [g] [Alergen: VII,] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,11 [kcal] - 34,25% Białko ogół.: 44,84 [g] Węglowodany ogół.: 126,54 [g] Tłuszcz: 37,29 [g] Sól: 2,50 [g] Błonnik: 3,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,68 [g] Cukry: 31,58 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,42% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 4,80 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Gulasz z indyka 200 [g] [Alergen: IX, I,] Kasza jęczmienna ugotowana 200 [g] [Alergen: I,] Sałatka z buraczków 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1135,22 [kcal] - 39,19% Białko ogół.: 46,83 [g] Węglowodany ogół.: 158,74 [g] Tłuszcz: 12,74 [g] Sól: 0,84 [g] Błonnik: 18,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,80 [g] Cukry: 31,18 [g]	Składniki: Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z marchewki z ograniczoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 670,33 [kcal] - 23,14% Białko ogół.: 36,20 [g] Węglowodany ogół.: 88,04 [g] Tłuszcz: 20,10 [g] Sól: 0,56 [g] Błonnik: 3,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,05 [g] Cukry: 11,82 [g]
8	11 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2851,83 [kcal] Białko ogółem: 171,38 [g] Węglowodany ogółem: 334,42 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Sol: 1,85 [g]	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] - 33,2% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,47% Białko ogół.: 18,00 [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] - 37,61% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [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] - 25,72% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g]

