

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-12 do dnia 2023-11-12

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	12 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2870,60 [kcal] Białko ogółem: 108,92 [g] Węglowodany ogółem: 342,96 [g] Tłuszcz: 99,13 [g] Sol: 4,23 [g] Błonnik: 39,60 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,34 [g] Cukry: 78,91 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z kurczaka 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 764,27 [kcal] - 26,62% Białko ogół.: 38,59 [g] Węglowodany ogół.: 102,11 [g] Tłuszcz: 23,84 [g] Sól: 1,73 [g] Błonnik: 12,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,98 [g] Cukry: 22,41 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,19% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Sól: 0,18 [g] Błonnik: 0,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Cukry: 8,25 [g]	Składniki: Zupa kapuśniak na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kotlet mielony 140 [g] [Alergen: I, III,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka marchew z chrzanem 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1466,30 [kcal] - 51,08% Białko ogół.: 41,19 [g] Węglowodany ogół.: 151,18 [g] Tłuszcz: 54,89 [g] Sól: 0,93 [g] Błonnik: 17,22 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,61 [g] Cukry: 31,95 [g]	Składniki: Pasta z twarogu z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 548,53 [kcal] - 19,11% Białko ogół.: 23,59 [g] Węglowodany ogół.: 77,37 [g] Tłuszcz: 18,15 [g] Sól: 1,39 [g] Błonnik: 9,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,63 [g] Cukry: 16,30 [g]
2	12 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2622,32 [kcal] Białko ogółem: 120,81 [g] Węglowodany ogółem: 346,44 [g] Tłuszcz: 63,80 [g] Sol: 1,60 [g] Błonnik: 26,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,89 [g] Cukry: 76,91 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z kurczaka 60 [g] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 837,71 [kcal] - 31,95% Białko ogół.: 39,47 [g] Węglowodany ogół.: 118,23 [g] Tłuszcz: 24,66 [g] Sól: 0,70 [g] Błonnik: 9,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,12 [g] Cukry: 27,65 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,49% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Sól: 0,18 [g] Błonnik: 0,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Cukry: 8,25 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym, 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1097,68 [kcal] - 41,86% Białko ogół.: 49,97 [g] Węglowodany ogół.: 131,21 [g] Tłuszcz: 18,62 [g] Sól: 0,62 [g] Błonnik: 15,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g] Cukry: 24,73 [g]	Składniki: Pasta z twarogu z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 595,43 [kcal] - 22,71% Białko ogół.: 25,82 [g] Węglowodany ogół.: 84,70 [g] Tłuszcz: 18,27 [g] Sól: 0,10 [g] Błonnik: 2,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,41 [g] Cukry: 16,28 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-12 do dnia 2023-11-12

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	12 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2421,45 [kcal] Białko ogółem: 121,03 [g] Węglowodany ogółem: 348,61 [g] Tłuszcz: 39,43 [g] Sol: 1,45 [g] Błonnik: 23,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,59 [g] Cukry: 86,44 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 754,04 [kcal] - 31,14% Białko ogół.: 39,06 [g] Węglowodany ogół.: 123,81 [g] Tłuszcz: 12,13 [g] Sól: 0,40 [g] Błonnik: 5,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Cukry: 35,30 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,42% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 9,00 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Sól: 0,34 [g] Błonnik: 0,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 10,20 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym, 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1097,68 [kcal] - 45,33% Białko ogół.: 49,97 [g] Węglowodany ogół.: 131,21 [g] Tłuszcz: 18,62 [g] Sól: 0,62 [g] Błonnik: 15,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g] Cukry: 24,73 [g]	Składniki: Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 511,23 [kcal] - 21,11% Białko ogół.: 26,75 [g] Węglowodany ogół.: 84,59 [g] Tłuszcz: 8,53 [g] Sól: 0,09 [g] Błonnik: 2,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,03 [g] Cukry: 16,21 [g]
4	12 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2450,09 [kcal] Białko ogółem: 116,88 [g] Węglowodany ogółem: 296,13 [g] Tłuszcz: 69,41 [g] Sol: 4,13 [g] Błonnik: 37,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,94 [g] Cukry: 55,72 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 752,30 [kcal] - 30,7% Białko ogół.: 38,59 [g] Węglowodany ogół.: 99,12 [g] Tłuszcz: 23,84 [g] Sól: 1,73 [g] Błonnik: 12,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,98 [g] Cukry: 19,42 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,27% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 0,75 [g] Sól: 0,23 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Cukry: 7,05 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy. 80 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka marchew z chrzanem 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1105,73 [kcal] - 45,13% Białko ogół.: 49,60 [g] Węglowodany ogół.: 115,58 [g] Tłuszcz: 26,67 [g] Sól: 0,78 [g] Błonnik: 15,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,32 [g] Cukry: 15,94 [g]	Składniki: Pasta z twarogu z rzodkiewką 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 536,56 [kcal] - 21,9% Białko ogół.: 23,59 [g] Węglowodany ogół.: 74,38 [g] Tłuszcz: 18,15 [g] Sól: 1,39 [g] Błonnik: 9,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,63 [g] Cukry: 13,31 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-12 do dnia 2023-11-12

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	12 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2802,05 [kcal] Białko ogółem: 158,06 [g] Węglowodany ogółem: 333,80 [g] Tłuszcz: 70,55 [g] Sol: 1,80 [g] Błonnik: 19,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,31 [g] Cukry: 56,68 [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] - 32,28% 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: 25,77 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,27% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Sól: 0,18 [g] Błonnik: 0,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Cukry: 9,00 [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] - 38,28% 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: 14,43 [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] - 26,17% 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: 7,48 [g]
6	12 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2317,82 [kcal] Białko ogółem: 120,31 [g] Węglowodany ogółem: 374,43 [g] Tłuszcz: 13,74 [g] Sol: 1,08 [g] Błonnik: 24,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,67 [g] Cukry: 86,07 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyńka z kurczaka 60 [g] Mus owocowy 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 807,84 [kcal] - 34,85% Białko ogół.: 38,21 [g] Węglowodany ogół.: 148,31 [g] Tłuszcz: 4,38 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 5,89 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g] Cukry: 34,50 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,52% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 9,00 [g] Tłuszcz: 0,15 [g] Sól: 0,34 [g] Błonnik: 0,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 10,20 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem b/tł. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 995,45 [kcal] - 42,95% Białko ogół.: 50,25 [g] Węglowodany ogół.: 132,68 [g] Tłuszcz: 6,68 [g] Sól: 0,65 [g] Błonnik: 15,95 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,15 [g] Cukry: 25,26 [g]	Składniki: Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 456,03 [kcal] - 19,67% Białko ogół.: 26,60 [g] Węglowodany ogół.: 84,44 [g] Tłuszcz: 2,53 [g] Sól: 0,09 [g] Błonnik: 2,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,13 [g] Cukry: 16,11 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-12 do dnia 2023-11-12

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	12 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2767,32 [kcal] Białko ogółem: 127,06 [g] Węglowodany ogółem: 358,14 [g] Tłuszcz: 68,65 [g] Sol: 2,08 [g] Błonnik: 26,94 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,39 [g] Cukry: 83,21 [g]	Składniki: Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka z kurczaka 60 [g] Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterkach z olejem rzepakowym 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 912,71 [kcal] - 32,98% Białko ogół.: 39,47 [g] Węglowodany ogół.: 129,63 [g] Tłuszcz: 24,66 [g] Sól: 1,00 [g] Błonnik: 9,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,12 [g] Cukry: 33,95 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,31% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [g] Tłuszcz: 2,25 [g] Sól: 0,18 [g] Błonnik: 0,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g] Cukry: 8,25 [g]	Składniki: Zupa lane ciasto na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I, III,] Pulpet drobiowy 140 [g] [Alergen: III, I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Seler duszony z jabłkiem z olejem rzepakowym, 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1097,68 [kcal] - 39,67% Białko ogół.: 49,97 [g] Węglowodany ogół.: 131,21 [g] Tłuszcz: 18,62 [g] Sól: 0,62 [g] Błonnik: 15,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,24 [g] Cukry: 24,73 [g]	Składniki: Pasta z twarogu z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 665,43 [kcal] - 24,05% Białko ogół.: 32,07 [g] Węglowodany ogół.: 85,00 [g] Tłuszcz: 23,12 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 2,31 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,91 [g] Cukry: 16,28 [g]
8	12 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2844,33 [kcal] Białko ogółem: 158,93 [g] Węglowodany ogółem: 341,47 [g] Tłuszcz: 71,51 [g] Sol: 1,80 [g] Błonnik: 19,82 [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] - 33,29% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Tłuszcz: 33,51 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,22% Białko ogół.: 5,55 [g] Węglowodany ogół.: 12,30 [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] - 37,71% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [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] - 25,78% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g]

