

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-13

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	13 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2907,20 [kcal] Białko ogółem: 105,98 [g] Węglowodany ogółem: 403,41 [g] Tłuszcz: 78,50 [g] Sol: 3,64 [g] Błonnik: 50,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,31 [g] Cukry: 85,72 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: 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.: 809,80 [kcal] - 27,85% Białko ogół.: 36,71 [g] Węglowodany ogół.: 117,04 [g] Tłuszcz: 23,87 [g] Sól: 1,70 [g] Błonnik: 11,47 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,30 [g] Cukry: 35,13 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 7,5% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Sól: 0,37 [g] Błonnik: 0,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Cukry: 16,75 [g]	Składniki: Zupa krem z dyni ze słonecznikiem na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kaszotto z ciecierzycą i brokułami w sosie śmietanowym 550 [g] [Alergen: I, VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1285,13 [kcal] - 44,21% Białko ogół.: 32,48 [g] Węglowodany ogół.: 163,67 [g] Tłuszcz: 31,80 [g] Sól: 0,22 [g] Błonnik: 27,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,54 [g] Cukry: 25,31 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 594,27 [kcal] - 20,44% Białko ogół.: 32,69 [g] Węglowodany ogół.: 84,30 [g] Tłuszcz: 17,33 [g] Sól: 1,35 [g] Błonnik: 11,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g] Cukry: 8,53 [g]
2	13 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2722,38 [kcal] Białko ogółem: 112,44 [g] Węglowodany ogółem: 383,51 [g] Tłuszcz: 63,69 [g] Sol: 1,43 [g] Błonnik: 24,73 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,22 [g] Cukry: 86,56 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: 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.: 842,20 [kcal] - 30,94% Białko ogół.: 36,95 [g] Węglowodany ogół.: 123,76 [g] Tłuszcz: 23,51 [g] Sól: 0,40 [g] Błonnik: 3,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,05 [g] Cukry: 34,77 [g]	Składniki: Herbatniki 50 [g] [Alergen: I,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 218,00 [kcal] - 8,01% Białko ogół.: 4,10 [g] Węglowodany ogół.: 38,40 [g] Tłuszcz: 5,50 [g] Sól: 0,37 [g] Błonnik: 0,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,94 [g] Cukry: 16,75 [g]	Składniki: Zupa krem z dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 985,85 [kcal] - 36,21% Białko ogół.: 37,44 [g] Węglowodany ogół.: 120,84 [g] Tłuszcz: 16,60 [g] Sól: 0,49 [g] Błonnik: 15,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,66 [g] Cukry: 21,11 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z buraka z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 676,33 [kcal] - 24,84% Białko ogół.: 33,95 [g] Węglowodany ogół.: 100,51 [g] Tłuszcz: 18,08 [g] Sól: 0,17 [g] Błonnik: 4,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Cukry: 13,93 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-13

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	13 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2661,82 [kcal] Białko ogółem: 130,99 [g] Węglowodany ogółem: 386,37 [g] Tłuszcz: 37,37 [g] Sol: 2,76 [g] Błonnik: 28,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,29 [g] Cukry: 78,59 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: 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.: 912,20 [kcal] - 34,27% Białko ogół.: 37,35 [g] Węglowodany ogół.: 157,01 [g] Tłuszcz: 11,88 [g] Sól: 0,40 [g] Błonnik: 3,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,60 [g] Cukry: 35,48 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,51% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Sól: 1,43 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Cukry: 4,95 [g]	Składniki: Zupa krem z dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym z ograniczoną ilością tłuszczu 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,85 [kcal] - 33,99% Białko ogół.: 37,44 [g] Węglowodany ogół.: 120,84 [g] Tłuszcz: 7,60 [g] Sól: 0,49 [g] Błonnik: 15,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,34 [g] Cukry: 21,11 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana z ograniczonym dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 618,27 [kcal] - 23,23% Białko ogół.: 33,70 [g] Węglowodany ogół.: 103,57 [g] Tłuszcz: 11,44 [g] Sól: 0,44 [g] Błonnik: 8,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,32 [g] Cukry: 17,05 [g]
4	13 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2405,38 [kcal] Białko ogółem: 129,21 [g] Węglowodany ogółem: 263,19 [g] Tłuszcz: 68,79 [g] Sol: 5,02 [g] Błonnik: 36,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,06 [g] Cukry: 44,58 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 756,50 [kcal] - 31,45% Białko ogół.: 37,25 [g] Węglowodany ogół.: 102,88 [g] Tłuszcz: 24,14 [g] Sól: 1,71 [g] Błonnik: 12,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g] Cukry: 22,22 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 9,42% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Sól: 1,43 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Cukry: 4,95 [g]	Składniki: Zupa krem z dyni ze słonecznikiem na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym, 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,49 [kcal] - 34,98% Białko ogół.: 36,79 [g] Węglowodany ogół.: 74,31 [g] Tłuszcz: 20,89 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 12,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,98 [g] Cukry: 12,25 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 580,89 [kcal] - 24,15% Białko ogół.: 32,67 [g] Węglowodany ogół.: 81,05 [g] Tłuszcz: 17,31 [g] Sól: 1,36 [g] Błonnik: 11,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Cukry: 5,16 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-13

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	13 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2781,05 [kcal] Białko ogółem: 161,16 [g] Węglowodany ogółem: 327,00 [g] Tłuszcz: 71,80 [g] Sol: 1,80 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,01 [g] Cukry: 51,84 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,61% Białko ogół.: 39,39 [g] Węglowodany ogół.: 110,91 [g] Tłuszcz: 31,55 [g] Sól: 0,46 [g] Błonnik: 4,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,00 [g] Cukry: 22,90 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,45% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Cukry: 6,30 [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] - 38,57% 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] - 26,37% 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	13 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2543,71 [kcal] Białko ogółem: 129,62 [g] Węglowodany ogółem: 390,01 [g] Tłuszcz: 22,05 [g] Sol: 2,28 [g] Błonnik: 27,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,03 [g] Cukry: 75,84 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 875,00 [kcal] - 34,4% Białko ogół.: 36,50 [g] Węglowodany ogół.: 164,01 [g] Tłuszcz: 4,13 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 3,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,67 [g] Cukry: 34,68 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,9% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Sól: 1,43 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Cukry: 4,95 [g]	Składniki: Zupa krem z dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym b/tł. 550 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 895,85 [kcal] - 35,22% Białko ogół.: 37,44 [g] Węglowodany ogół.: 120,84 [g] Tłuszcz: 6,60 [g] Sól: 0,49 [g] Błonnik: 15,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,08 [g] Cukry: 21,11 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 546,36 [kcal] - 21,48% Białko ogół.: 33,18 [g] Węglowodany ogół.: 100,21 [g] Tłuszcz: 4,87 [g] Sól: 0,36 [g] Błonnik: 7,37 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,25 [g] Cukry: 15,10 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-13

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	13 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2788,46 [kcal] Białko ogółem: 133,35 [g] Węglowodany ogółem: 346,27 [g] Tłuszcz: 68,15 [g] Sol: 2,91 [g] Błonnik: 24,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,78 [g] Cukry: 78,61 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Połudwica drobiowa. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 855,74 [kcal] - 30,69% Białko ogół.: 40,48 [g] Węglowodany ogół.: 115,09 [g] Tłuszcz: 27,19 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 3,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Cukry: 32,32 [g]	Składniki: Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 226,50 [kcal] - 8,12% Białko ogół.: 22,50 [g] Węglowodany ogół.: 4,95 [g] Tłuszcz: 6,45 [g] Sól: 1,43 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,03 [g] Cukry: 4,95 [g]	Składniki: Zupa krem z dyni z natką pietruszki na wywarze warzywnym 300 [ml] [Alergen: IX,] Kaszotto z indykiem i szpinakiem w sosie koperkowym 520 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 985,85 [kcal] - 35,35% Białko ogół.: 37,44 [g] Węglowodany ogół.: 120,84 [g] Tłuszcz: 16,60 [g] Sól: 0,49 [g] Błonnik: 15,84 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,66 [g] Cukry: 21,11 [g]	Składniki: Paprykarz z ryby. 100 [g] [Alergen: IV,] Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z buraka z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 720,37 [kcal] - 25,83% Białko ogół.: 32,93 [g] Węglowodany ogół.: 105,39 [g] Tłuszcz: 17,91 [g] Sól: 0,47 [g] Błonnik: 4,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,57 [g] Cukry: 20,23 [g]
8	13 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2823,33 [kcal] Białko ogółem: 162,03 [g] Węglowodany ogółem: 334,67 [g] Tłuszcz: 72,76 [g] Sol: 1,80 [g] Błonnik: 19,37 [g] Kwasy tłuszczowe	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 921,27 [kcal] - 32,63% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Sól: 0,46 [g] Błonnik: 4,61 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,4% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Sól: 0,24 [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] - 37,99% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 7,38 [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] - 25,98% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g]