

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	14 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3107,21 [kcal] Białko ogółem: 137,17 [g] Węglowodany ogółem: 365,22 [g] Tłuszcz: 101,27 [g] Sol: 3,17 [g] Błonnik: 27,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,03 [g] Cukry: 62,01 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Bitka schabowa w sosie własnym 200 [g] [Alergen: I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 792,22 [kcal] - 25,5% Białko ogół.: 39,99 [g] Węglowodany ogół.: 102,27 [g] Tłuszcz: 26,86 [g] Sól: 1,79 [g] Błonnik: 11,11 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,36 [g] Cukry: 23,65 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,09% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1396,37 [kcal] - 44,94% Białko ogół.: 56,77 [g] Węglowodany ogół.: 166,79 [g] Tłuszcz: 29,34 [g] Sól: 0,70 [g] Błonnik: 12,26 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,79 [g] Cukry: 24,72 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 822,62 [kcal] - 26,47% Białko ogół.: 30,06 [g] Węglowodany ogół.: 88,21 [g] Tłuszcz: 40,57 [g] Sól: 0,44 [g] Błonnik: 3,91 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,03 [g] Cukry: 7,34 [g]	
2	14 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2947,75 [kcal] Białko ogółem: 136,71 [g] Węglowodany ogółem: 407,94 [g] Tłuszcz: 64,64 [g] Sol: 1,77 [g] Błonnik: 25,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,68 [g] Cukry: 66,37 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g]
		Wartości odżywcze: Wart. energet.: 841,42 [kcal] - 28,54% Białko ogół.: 41,01 [g] Węglowodany ogół.: 112,67 [g] Tłuszcz: 26,66 [g] Sól: 0,51 [g] Błonnik: 4,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,22 [g] Cukry: 25,68 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,26% 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]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1329,37 [kcal] - 45,1% Białko ogół.: 54,52 [g] Węglowodany ogół.: 185,02 [g] Tłuszcz: 15,80 [g] Sól: 0,83 [g] Błonnik: 16,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Cukry: 25,57 [g]	Wartości odżywcze: Wart. energet.: 680,96 [kcal] - 23,1% Białko ogół.: 30,83 [g] Węglowodany ogół.: 102,30 [g] Tłuszcz: 17,68 [g] Sól: 0,19 [g] Błonnik: 4,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,05 [g] Cukry: 8,82 [g]	

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	14 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2704,92 [kcal] Białko ogółem: 128,04 [g] Węglowodany ogółem: 406,61 [g] Tłuszcz: 36,85 [g] Sol: 1,83 [g] Błonnik: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,52 [g] Cukry: 61,09 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 722,52 [kcal] - 26,71% Białko ogół.: 42,64 [g] Węglowodany ogół.: 114,83 [g] Tłuszcz: 11,75 [g] Sól: 0,51 [g] Błonnik: 4,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,70 [g] Cukry: 27,38 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,77% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1283,44 [kcal] - 47,45% Białko ogół.: 54,52 [g] Węglowodany ogół.: 178,03 [g] Tłuszcz: 13,80 [g] Sól: 0,83 [g] Błonnik: 16,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,04 [g] Cukry: 18,58 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kukuruczki z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 623,96 [kcal] - 23,07% Białko ogół.: 30,88 [g] Węglowodany ogół.: 102,35 [g] Tłuszcz: 11,30 [g] Sól: 0,19 [g] Błonnik: 4,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,78 [g] Cukry: 8,83 [g]
4	14 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2705,29 [kcal] Białko ogółem: 134,08 [g] Węglowodany ogółem: 285,17 [g] Tłuszcz: 96,81 [g] Sol: 4,49 [g] Błonnik: 34,18 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,97 [g] Cukry: 48,37 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 796,67 [kcal] - 29,45% Białko ogół.: 40,76 [g] Węglowodany ogół.: 102,83 [g] Tłuszcz: 27,03 [g] Sól: 1,81 [g] Błonnik: 12,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,47 [g] Cukry: 23,08 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,55% 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: Zupa kalafiorowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ryż paraboliczny gotowany. 200 [g] Surówka Coleslaw 150 [g] [Alergen: VII,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 967,32 [kcal] - 35,76% Białko ogół.: 51,66 [g] Węglowodany ogół.: 81,86 [g] Tłuszcz: 24,45 [g] Sól: 0,70 [g] Błonnik: 10,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,37 [g] Cukry: 14,28 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem 100 [g] [Alergen: I,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z kukuruczki z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 845,30 [kcal] - 31,25% Białko ogół.: 31,31 [g] Węglowodany ogół.: 92,53 [g] Tłuszcz: 40,83 [g] Sól: 1,74 [g] Błonnik: 11,58 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,28 [g] Cukry: 4,71 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	14 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2784,05 [kcal] Białko ogółem: 168,81 [g] Węglowodany ogółem: 324,30 [g] Tłuszcz: 67,30 [g] Sol: 1,79 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,16 [g] Cukry: 50,34 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,57% 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: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,56% 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] - 38,53% 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] - 26,34% 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	14 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2538,45 [kcal] Białko ogółem: 127,04 [g] Węglowodany ogółem: 412,95 [g] Tłuszcz: 16,10 [g] Sol: 1,43 [g] Błonnik: 26,05 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,88 [g] Cukry: 67,18 [g]	Składniki: Płatki owsiane na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry (zblendowany) 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 646,32 [kcal] - 25,46% Białko ogół.: 41,79 [g] Węglowodany ogół.: 114,33 [g] Tłuszcz: 4,00 [g] Sól: 0,11 [g] Błonnik: 4,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,77 [g] Cukry: 26,58 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,95% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1266,37 [kcal] - 49,89% Białko ogół.: 54,52 [g] Węglowodany ogół.: 185,02 [g] Tłuszcz: 8,80 [g] Sól: 0,83 [g] Błonnik: 16,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,75 [g] Cukry: 25,57 [g]	Składniki: Sałatka makaronowa z kurczakiem b/tł. 100 [g] [Alergen: I,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pasta z cukinii b/tł. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 550,76 [kcal] - 21,7% Białko ogół.: 30,73 [g] Węglowodany ogół.: 102,20 [g] Tłuszcz: 3,30 [g] Sól: 0,19 [g] Błonnik: 4,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,36 [g] Cukry: 8,73 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-14 do dnia 2023-11-14

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	14 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 3017,75 [kcal] Białko ogółem: 142,96 [g] Węglowodany ogółem: 408,24 [g] Tłuszcz: 69,49 [g] Sol: 1,95 [g] Błonnik: 25,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,18 [g] Cukry: 66,37 [g]	Składniki: Platki owsiane na mleku 2%. 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Twarożek z pietruszką 130 [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.: 841,42 [kcal] - 27,88% Białko ogół.: 41,01 [g] Węglowodany ogół.: 112,67 [g] Tłuszcz: 26,66 [g] Sól: 0,51 [g] Błonnik: 4,51 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,22 [g] Cukry: 25,68 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,18% 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: Zupa krupnik na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Bitka schabowa 120 [g] [Alergen: I,] Sos koperkowy 80 [g] [Alergen: IX, I,] Ryz paraboliczny gotowany 200 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1329,37 [kcal] - 44,05% Białko ogół.: 54,52 [g] Węglowodany ogół.: 185,02 [g] Tłuszcz: 15,80 [g] Sól: 0,83 [g] Błonnik: 16,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,56 [g] Cukry: 25,57 [g]	Składniki: Salatka makaronowa z kurczakiem. 100 [g] [Alergen: I,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pasta z cukinii z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 750,96 [kcal] - 24,88% Białko ogół.: 37,08 [g] Węglowodany ogół.: 102,60 [g] Tłuszcz: 22,53 [g] Sól: 0,37 [g] Błonnik: 4,34 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,55 [g] Cukry: 8,82 [g]
8	14 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2798,40 [kcal] Białko ogółem: 169,68 [g] Węglowodany ogółem: 324,98 [g] Tłuszcz: 68,26 [g] Sol: 1,79 [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] - 32,92% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Sól: 0,46 [g] Błonnik: 4,61 [g]	Składniki: Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 99,00 [kcal] - 3,54% Białko ogół.: 18,00 [g] Węglowodany ogół.: 5,25 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,23 [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 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1044,74 [kcal] - 37,33% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 108,13 [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] - 26,21% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g]

