

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-16 do dnia 2023-11-16

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	16 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3104,83 [kcal] Białko ogółem: 101,54 [g] Węglowodany ogółem: 371,45 [g] Tłuszcz: 109,23 [g] Sol: 6,96 [g] Błonnik: 41,41 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,43 [g] Cukry: 83,29 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 959,92 [kcal] - 30,92% Białko ogół.: 47,99 [g] Węglowodany ogół.: 116,95 [g] Tłuszcz: 28,83 [g] Sól: 3,14 [g] Błonnik: 12,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,80 [g] Cukry: 36,22 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 2,95% 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 barszcz ukraiński na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII,] Jajko gotowane na twardo 2 [szt] [Alergen: III,] Sos musztardowy 80 [g] [Alergen: VII, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1294,04 [kcal] - 41,68% Białko ogół.: 33,93 [g] Węglowodany ogół.: 149,70 [g] Tłuszcz: 39,92 [g] Sól: 1,14 [g] Błonnik: 17,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,46 [g] Cukry: 33,98 [g]	Składniki: Salatka ryżowa z szynką 100 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 759,37 [kcal] - 24,46% Białko ogół.: 14,07 [g] Węglowodany ogół.: 92,50 [g] Tłuszcz: 38,23 [g] Sól: 2,50 [g] Błonnik: 10,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,05 [g] Cukry: 4,84 [g]
2	16 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2750,12 [kcal] Białko ogółem: 116,25 [g] Węglowodany ogółem: 357,85 [g] Tłuszcz: 66,75 [g] Sol: 3,59 [g] Błonnik: 21,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,27 [g] Cukry: 75,67 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 992,32 [kcal] - 36,08% Białko ogół.: 48,23 [g] Węglowodany ogół.: 123,67 [g] Tłuszcz: 28,47 [g] Sól: 1,84 [g] Błonnik: 4,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,55 [g] Cukry: 35,86 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,33% 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 barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Szpinak duszony z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 993,10 [kcal] - 36,11% Białko ogół.: 49,08 [g] Węglowodany ogół.: 120,65 [g] Tłuszcz: 11,67 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 13,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,33 [g] Cukry: 23,17 [g]	Składniki: Salatka ryżowa z szynką. 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 673,20 [kcal] - 24,48% Białko ogół.: 13,39 [g] Węglowodany ogół.: 101,23 [g] Tłuszcz: 24,36 [g] Sól: 0,97 [g] Błonnik: 2,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,27 [g] Cukry: 8,39 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-16 do dnia 2023-11-16

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	16 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2461,31 [kcal] Białko ogółem: 109,65 [g] Węglowodany ogółem: 371,51 [g] Tłuszcz: 35,21 [g] Sol: 2,42 [g] Błonnik: 21,77 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,04 [g] Cukry: 73,61 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 869,10 [kcal] - 35,31% Białko ogół.: 42,83 [g] Węglowodany ogół.: 145,48 [g] Tłuszcz: 11,19 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,10 [g] Cukry: 34,94 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,38% 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 grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Szpinak duszony z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 948,47 [kcal] - 38,54% Białko ogół.: 49,15 [g] Węglowodany ogół.: 122,27 [g] Tłuszcz: 6,06 [g] Sól: 0,59 [g] Błonnik: 13,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,94 [g] Cukry: 20,07 [g]	Składniki: Salatka ryżowa z szynką. 100 [g] Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 585,24 [kcal] - 23,78% Białko ogół.: 12,42 [g] Węglowodany ogół.: 94,76 [g] Tłuszcz: 17,81 [g] Sól: 0,97 [g] Błonnik: 2,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,00 [g] Cukry: 8,40 [g]
4	16 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2324,83 [kcal] Białko ogółem: 93,48 [g] Węglowodany ogółem: 281,27 [g] Tłuszcz: 71,64 [g] Sol: 4,87 [g] Błonnik: 35,87 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,54 [g] Cukry: 58,09 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski 150 [g] Jabłko 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 721,45 [kcal] - 31,03% Białko ogół.: 25,49 [g] Węglowodany ogół.: 109,01 [g] Tłuszcz: 22,38 [g] Sól: 1,71 [g] Błonnik: 12,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,77 [g] Cukry: 28,28 [g]	Składniki: Koktajl truskawkowy 150 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 72,00 [kcal] - 3,1% Białko ogół.: 5,45 [g] Węglowodany ogół.: 10,85 [g] Tłuszcz: 0,95 [g] Sól: 0,22 [g] Błonnik: 0,90 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,14 [g] Cukry: 9,95 [g]	Składniki: Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie jarzynowym. 200 [g] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem. 200 [g] Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 905,25 [kcal] - 38,94% Białko ogół.: 49,14 [g] Węglowodany ogół.: 70,50 [g] Tłuszcz: 23,78 [g] Sól: 0,69 [g] Błonnik: 11,46 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,20 [g] Cukry: 16,79 [g]	Składniki: Salatka ryżowa z szynką. 100 [g] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 626,13 [kcal] - 26,93% Białko ogół.: 13,40 [g] Węglowodany ogół.: 90,91 [g] Tłuszcz: 24,53 [g] Sól: 2,25 [g] Błonnik: 11,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,43 [g] Cukry: 3,07 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-16 do dnia 2023-11-16

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	16 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2776,55 [kcal] Białko ogółem: 156,36 [g] Węglowodany ogółem: 331,35 [g] Tłuszcz: 69,55 [g] Sol: 1,74 [g] Błonnik: 19,57 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,28 [g] Cukry: 53,79 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,66% 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 owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,3% 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: 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] - 38,63% 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] - 26,41% 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	16 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2240,19 [kcal] Białko ogółem: 109,70 [g] Węglowodany ogółem: 374,94 [g] Tłuszcz: 9,63 [g] Sol: 2,02 [g] Błonnik: 21,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,11 [g] Cukry: 72,72 [g]	Składniki: Makaron na mleku 0,0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Twarożek waniliowy (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 779,90 [kcal] - 34,81% Białko ogół.: 41,98 [g] Węglowodany ogół.: 142,48 [g] Tłuszcz: 3,44 [g] Sól: 0,12 [g] Błonnik: 4,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,17 [g] Cukry: 34,14 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,61% 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 grysikowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Szpinak duszony b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 930,47 [kcal] - 41,54% Białko ogół.: 49,15 [g] Węglowodany ogół.: 122,27 [g] Tłuszcz: 4,06 [g] Sól: 0,59 [g] Błonnik: 13,71 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Cukry: 20,07 [g]	Składniki: Salatka ryżowa z szynką b/tł. 100 [g] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 471,32 [kcal] - 21,04% Białko ogół.: 13,32 [g] Węglowodany ogół.: 101,19 [g] Tłuszcz: 1,98 [g] Sól: 0,97 [g] Błonnik: 3,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,52 [g] Cukry: 8,31 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-16 do dnia 2023-11-16

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	16 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2895,12 [kcal] Białko ogółem: 122,50 [g] Węglowodany ogółem: 369,55 [g] Tłuszcz: 71,60 [g] Sol: 4,07 [g] Błonnik: 21,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,77 [g] Cukry: 81,97 [g]	Składniki: Makaron na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1062,32 [kcal] - 36,69% Białko ogół.: 54,48 [g] Węglowodany ogół.: 123,97 [g] Tłuszcz: 33,32 [g] Sól: 2,02 [g] Błonnik: 4,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,05 [g] Cukry: 35,86 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 91,50 [kcal] - 3,16% 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 barszcz czerwony na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Potrawka drobiowa w sosie warzywnym 200 [g] [Alergen: IX, I,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Szpinak duszony z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 993,10 [kcal] - 34,3% Białko ogół.: 49,08 [g] Węglowodany ogół.: 120,65 [g] Tłuszcz: 11,67 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 13,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,33 [g] Cukry: 23,17 [g]	Składniki: Salatka ryżowa z szynką. 100 [g] Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Herbata z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 748,20 [kcal] - 25,84% Białko ogół.: 13,39 [g] Węglowodany ogół.: 112,63 [g] Tłuszcz: 24,36 [g] Sól: 1,27 [g] Błonnik: 2,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,27 [g] Cukry: 14,69 [g]
8	16 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2785,83 [kcal] Białko ogółem: 156,93 [g] Węglowodany ogółem: 335,72 [g] Tłuszcz: 68,41 [g] Sol: 1,90 [g] Błonnik: 19,67 [g]	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] - 33,07% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Sól: 0,46 [g]	Składniki: Jogurt owocowy 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 58,50 [kcal] - 2,1% Białko ogół.: 5,25 [g] Węglowodany ogół.: 9,00 [g] Tłuszcz: 0,15 [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] - 38,5% 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] - 26,33% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g]

