

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-17 do dnia 2023-11-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	17 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3288,34 [kcal] Białko ogółem: 139,72 [g] Węglowodany ogółem: 403,79 [g] Tłuszcz: 106,51 [g] Sol: 4,95 [g] Błonnik: 46,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,04 [g] Cukry: 85,11 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Ser żółty 60 [g] [Alergen: VII,] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 964,00 [kcal] - 29,32% Białko ogół.: 40,07 [g] Węglowodany ogół.: 118,12 [g] Tłuszcz: 38,97 [g] Sól: 2,58 [g] Błonnik: 11,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,25 [g] Cukry: 35,19 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 5,98% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa grochowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Ryba smażona 140 [g] [Alergen: IV, I, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1568,38 [kcal] - 47,7% Białko ogół.: 65,26 [g] Węglowodany ogół.: 185,12 [g] Tłuszcz: 41,18 [g] Sól: 0,55 [g] Błonnik: 24,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,20 [g] Cukry: 19,84 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 559,30 [kcal] - 17,01% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 71,10 [g] Tłuszcz: 21,34 [g] Sól: 1,54 [g] Błonnik: 10,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Cukry: 9,72 [g]
2	17 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2611,62 [kcal] Białko ogółem: 107,50 [g] Węglowodany ogółem: 362,73 [g] Tłuszcz: 62,61 [g] Sol: 1,52 [g] Błonnik: 24,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,16 [g] Cukry: 91,41 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 853,60 [kcal] - 32,68% Białko ogół.: 38,39 [g] Węglowodany ogół.: 124,78 [g] Tłuszcz: 23,49 [g] Sól: 0,40 [g] Błonnik: 3,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,84 [g] Cukry: 34,77 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,53% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zrazik z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 987,66 [kcal] - 37,82% Białko ogół.: 34,48 [g] Węglowodany ogół.: 130,68 [g] Tłuszcz: 15,12 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 17,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,50 [g] Cukry: 26,92 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 573,70 [kcal] - 21,97% Białko ogół.: 26,07 [g] Węglowodany ogół.: 77,82 [g] Tłuszcz: 18,98 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 2,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,66 [g] Cukry: 9,36 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-17 do dnia 2023-11-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	17 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2587,81 [kcal] Białko ogółem: 109,82 [g] Węglowodany ogółem: 400,30 [g] Tłuszcz: 38,64 [g] Sol: 1,66 [g] Błonnik: 26,68 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,55 [g] Cukry: 96,25 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 910,60 [kcal] - 35,19% Białko ogół.: 38,79 [g] Węglowodany ogół.: 155,53 [g] Tłuszcz: 11,86 [g] Sól: 0,40 [g] Błonnik: 3,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,39 [g] Cukry: 35,48 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 6,44% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,04 [g] Cukry: 20,86 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zrazik z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 969,66 [kcal] - 37,47% Białko ogół.: 34,48 [g] Węglowodany ogół.: 130,68 [g] Tłuszcz: 13,12 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 17,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,98 [g] Cukry: 26,92 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plasterach. 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 540,89 [kcal] - 20,9% Białko ogół.: 27,74 [g] Węglowodany ogół.: 84,14 [g] Tłuszcz: 12,39 [g] Sól: 0,38 [g] Błonnik: 5,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,14 [g] Cukry: 12,99 [g]
4	17 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2550,91 [kcal] Białko ogółem: 106,91 [g] Węglowodany ogółem: 282,18 [g] Tłuszcz: 89,60 [g] Sol: 3,82 [g] Błonnik: 36,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,26 [g] Cukry: 43,85 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, 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.: 752,70 [kcal] - 29,51% Białko ogół.: 38,23 [g] Węglowodany ogół.: 100,78 [g] Tłuszcz: 23,74 [g] Sól: 1,73 [g] Błonnik: 10,64 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,09 [g] Cukry: 19,42 [g]	Składniki: Maślanka naturalna 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 55,50 [kcal] - 2,18% 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 makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zrazik z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos pietruszkowy. 80 [ml] [Alergen: IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1195,38 [kcal] - 46,86% Białko ogół.: 37,75 [g] Węglowodany ogół.: 106,24 [g] Tłuszcz: 43,77 [g] Sól: 0,32 [g] Błonnik: 15,28 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,73 [g] Cukry: 10,65 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką surową z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 547,33 [kcal] - 21,46% Białko ogół.: 25,83 [g] Węglowodany ogół.: 68,11 [g] Tłuszcz: 21,34 [g] Sól: 1,54 [g] Błonnik: 10,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,43 [g] Cukry: 6,73 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-17 do dnia 2023-11-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	17 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2881,71 [kcal] Białko ogółem: 159,37 [g] Węglowodany ogółem: 348,50 [g] Tłuszcz: 72,32 [g] Sol: 1,84 [g] Błonnik: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Cukry: 65,90 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 30,5% 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: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 6,82% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III,] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,22% 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] - 25,45% 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	17 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2368,56 [kcal] Białko ogółem: 108,83 [g] Węglowodany ogółem: 403,10 [g] Tłuszcz: 13,70 [g] Sol: 1,01 [g] Błonnik: 26,80 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Cukry: 94,86 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 834,40 [kcal] - 35,23% Białko ogół.: 37,94 [g] Węglowodany ogół.: 155,03 [g] Tłuszcz: 4,11 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 3,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Cukry: 34,68 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 151,66 [kcal] - 6,4% Białko ogół.: 8,31 [g] Węglowodany ogół.: 29,70 [g] Tłuszcz: 0,02 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,01 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzyw 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zrazik z ryby 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 932,81 [kcal] - 39,38% Białko ogół.: 34,99 [g] Węglowodany ogół.: 134,38 [g] Tłuszcz: 7,18 [g] Sól: 0,63 [g] Błonnik: 17,67 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,17 [g] Cukry: 26,93 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Marchew gotowana w plastrach b/tł 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 449,69 [kcal] - 18,99% Białko ogół.: 27,59 [g] Węglowodany ogół.: 83,99 [g] Tłuszcz: 2,39 [g] Sól: 0,38 [g] Błonnik: 5,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Cukry: 12,89 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-17 do dnia 2023-11-17

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	17 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2755,12 [kcal] Białko ogółem: 124,10 [g] Węglowodany ogółem: 370,98 [g] Tłuszcz: 69,46 [g] Sol: 1,94 [g] Błonnik: 24,01 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,86 [g] Cukry: 97,71 [g]	Składniki: Kasza manna na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: I, VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Szynka z kurczaka 60 [g] Banan 120 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 949,60 [kcal] - 34,47% Białko ogół.: 48,74 [g] Węglowodany ogół.: 132,73 [g] Tłuszcz: 27,99 [g] Sól: 0,64 [g] Błonnik: 3,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,69 [g] Cukry: 41,07 [g]	Składniki: Budyń na mleku 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 196,66 [kcal] - 7,14% Białko ogół.: 8,56 [g] Węglowodany ogół.: 29,45 [g] Tłuszcz: 5,02 [g] Sól: 0,28 [g] Błonnik: 0,04 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,16 [g] Cukry: 20,36 [g]	Składniki: Zupa makaronowa na wywarze warzywym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Zrazik z ryby. 140 [g] [Alergen: IV, III,] Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX,] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 965,16 [kcal] - 35,03% Białko ogół.: 34,48 [g] Węglowodany ogół.: 130,68 [g] Tłuszcz: 12,62 [g] Sól: 0,60 [g] Błonnik: 17,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,85 [g] Cukry: 26,92 [g]	Składniki: Twarożek z koperkiem 80 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Sałata z marchewką gotowaną z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 643,70 [kcal] - 23,36% Białko ogół.: 32,32 [g] Węglowodany ogół.: 78,12 [g] Tłuszcz: 23,83 [g] Sól: 0,42 [g] Błonnik: 2,76 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,16 [g] Cukry: 9,36 [g]
8	17 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2893,99 [kcal] Białko ogółem: 160,49 [g] Węglowodany ogółem: 356,67 [g] Tłuszcz: 69,53 [g] Sol: 1,84 [g] Błonnik: 19,41 [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] - 31,83% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Tłuszcz: 32,51 [g] Sól: 0,46 [g] Błonnik: 4,61 [g]	Składniki: Budyń na mleku 0,5% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 166,66 [kcal] - 5,76% Białko ogół.: 8,81 [g] Węglowodany ogół.: 29,95 [g] Tłuszcz: 1,27 [g] Sól: 0,28 [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] - 37,07% 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] - 25,34% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Sól: 0,50 [g] Błonnik: 7,38 [g]

