

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-18 do dnia 2023-11-18

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	18 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2666,02 [kcal] Białko ogółem: 111,08 [g] Węglowodany ogółem: 348,15 [g] Tłuszcz: 72,06 [g] Sol: 5,20 [g] Błonnik: 35,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,63 [g] Cukry: 86,22 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 803,67 [kcal] - 30,14% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 113,24 [g] Tłuszcz: 22,18 [g] Sól: 1,86 [g] Błonnik: 11,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,92 [g] Cukry: 29,34 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,81% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [g]	Składniki: Zupa ogórkowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1172,47 [kcal] - 43,98% Białko ogół.: 45,49 [g] Węglowodany ogół.: 149,92 [g] Tłuszcz: 18,82 [g] Sól: 0,61 [g] Błonnik: 13,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,87 [g] Cukry: 35,26 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 614,88 [kcal] - 23,06% Białko ogół.: 17,60 [g] Węglowodany ogół.: 77,94 [g] Tłuszcz: 28,06 [g] Sól: 2,59 [g] Błonnik: 10,53 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,75 [g] Cukry: 15,47 [g]
2	18 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2692,31 [kcal] Białko ogółem: 114,43 [g] Węglowodany ogółem: 363,37 [g] Tłuszcz: 63,15 [g] Sol: 3,36 [g] Błonnik: 23,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,68 [g] Cukry: 83,13 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [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.: 827,11 [kcal] - 30,72% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 118,29 [g] Tłuszcz: 21,59 [g] Sól: 0,57 [g] Błonnik: 3,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,55 [g] Cukry: 27,76 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,79% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [g]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Marchew gotowana z dodatkiem oleju rzepakowego 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1206,39 [kcal] - 44,81% Białko ogół.: 45,97 [g] Węglowodany ogół.: 150,22 [g] Tłuszcz: 22,92 [g] Sól: 0,71 [g] Błonnik: 16,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,41 [g] Cukry: 33,41 [g]	Składniki: Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: VI, VII, IX,] 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.: 583,81 [kcal] - 21,68% Białko ogół.: 20,47 [g] Węglowodany ogół.: 87,81 [g] Tłuszcz: 15,64 [g] Sól: 1,94 [g] Błonnik: 3,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,63 [g] Cukry: 15,81 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-18 do dnia 2023-11-18

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	18 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2494,10 [kcal] Białko ogółem: 112,47 [g] Węglowodany ogółem: 365,67 [g] Tłuszcz: 36,10 [g] Sol: 3,47 [g] Błonnik: 22,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,17 [g] Cukry: 82,80 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [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.: 787,41 [kcal] - 31,57% Białko ogół.: 43,64 [g] Węglowodany ogół.: 128,96 [g] Tłuszcz: 10,04 [g] Sól: 0,66 [g] Błonnik: 3,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,14 [g] Cukry: 29,54 [g]	Składniki: Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 2,1% Białko ogół.: 6,00 [g] Węglowodany ogół.: 7,20 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 6,15 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII,] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1123,34 [kcal] - 45,04% Białko ogół.: 42,77 [g] Węglowodany ogół.: 141,62 [g] Tłuszcz: 16,06 [g] Sól: 0,86 [g] Błonnik: 14,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,39 [g] Cukry: 31,48 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX,] 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.: 530,85 [kcal] - 21,28% Białko ogół.: 20,06 [g] Węglowodany ogół.: 87,89 [g] Tłuszcz: 10,00 [g] Sól: 1,95 [g] Błonnik: 4,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,64 [g] Cukry: 15,63 [g]
4	18 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2406,81 [kcal] Białko ogółem: 101,91 [g] Węglowodany ogółem: 283,36 [g] Tłuszcz: 77,24 [g] Sol: 5,28 [g] Błonnik: 33,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,97 [g] Cukry: 69,24 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Papryka czerwona 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 791,70 [kcal] - 32,89% Białko ogół.: 42,89 [g] Węglowodany ogół.: 110,25 [g] Tłuszcz: 22,18 [g] Sól: 1,86 [g] Błonnik: 11,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,92 [g] Cukry: 26,35 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,12% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [g]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Makaron z serem i musem owocowym. 425 [g] [Alergen: I, VII,] Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 830,18 [kcal] - 34,49% Białko ogół.: 36,26 [g] Węglowodany ogół.: 91,04 [g] Tłuszcz: 12,18 [g] Sól: 0,54 [g] Błonnik: 11,79 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,65 [g] Cukry: 24,15 [g]	Składniki: Pasta z wędliny 100 [g] [Alergen: III,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko 150 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 709,93 [kcal] - 29,5% Białko ogół.: 17,66 [g] Węglowodany ogół.: 75,02 [g] Tłuszcz: 39,88 [g] Sól: 2,74 [g] Błonnik: 10,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,31 [g] Cukry: 12,59 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-18 do dnia 2023-11-18

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	18 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2760,05 [kcal] Białko ogółem: 155,91 [g] Węglowodany ogółem: 326,10 [g] Tłuszcz: 70,30 [g] Sol: 1,70 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,25 [g] Cukry: 51,69 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I,] Kawa zbożowa 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 878,99 [kcal] - 31,85% 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: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,72% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [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] - 38,86% 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] - 26,57% 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	18 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2247,16 [kcal] Białko ogółem: 104,88 [g] Węglowodany ogółem: 362,24 [g] Tłuszcz: 15,36 [g] Sol: 2,83 [g] Błonnik: 21,98 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,25 [g] Cukry: 77,29 [g]	Składniki: Ryż na mleku 0,0%. 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Serek homogenizowany 0% 150 [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.: 662,71 [kcal] - 29,49% Białko ogół.: 35,74 [g] Węglowodany ogół.: 125,71 [g] Tłuszcz: 3,04 [g] Sól: 0,03 [g] Błonnik: 3,96 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,21 [g] Cukry: 23,94 [g]	Składniki: Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 2,34% Białko ogół.: 6,00 [g] Węglowodany ogół.: 7,20 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 6,15 [g]	Składniki: Zupa szpinakowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron z serem (ser biały krajanka chudy) 425 [g] [Alergen: I, VII,] Marchew gotowana b/tł 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1060,34 [kcal] - 47,19% Białko ogół.: 42,77 [g] Węglowodany ogół.: 141,62 [g] Tłuszcz: 9,06 [g] Sól: 0,86 [g] Błonnik: 14,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,58 [g] Cukry: 31,48 [g]	Składniki: Pasta z wędliny b/tł. 100 [g] [Alergen: VI, VII, IX,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 471,61 [kcal] - 20,99% Białko ogół.: 20,37 [g] Węglowodany ogół.: 87,71 [g] Tłuszcz: 3,26 [g] Sól: 1,94 [g] Błonnik: 3,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,46 [g] Cukry: 15,72 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-18 do dnia 2023-11-18

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	18 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2856,31 [kcal] Białko ogółem: 136,63 [g] Węglowodany ogółem: 370,99 [g] Tłuszcz: 70,05 [g] Sol: 3,76 [g] Błonnik: 23,35 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,22 [g] Cukry: 88,80 [g]	Składniki: Ryż na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Syr naturalny 150 [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.: 897,11 [kcal] - 31,41% Białko ogół.: 49,14 [g] Węglowodany ogół.: 118,59 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Sól: 0,75 [g] Błonnik: 3,50 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,05 [g] Cukry: 27,76 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,63% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05 [g] Tłuszcz: 3,00 [g] Sól: 0,14 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g] Cukry: 6,15 [g]	Składniki: Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym 400 [ml] [Alergen: IX, I,] Makaron z serem i sosem owocowym 425 [g] [Alergen: I, VII,] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Marchew gotowana z olejem rzepakowym. 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1134,39 [kcal] - 39,72% Białko ogół.: 45,97 [g] Węglowodany ogół.: 150,22 [g] Tłuszcz: 14,92 [g] Sól: 0,71 [g] Błonnik: 16,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,34 [g] Cukry: 33,41 [g]	Składniki: Pasta z wędliny. 100 [g] [Alergen: VI, IX, III,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Jabłko gotowane 150 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 749,81 [kcal] - 26,25% Białko ogół.: 36,42 [g] Węglowodany ogół.: 95,13 [g] Tłuszcz: 25,69 [g] Sól: 2,16 [g] Błonnik: 3,69 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,74 [g] Cukry: 21,48 [g]
8	18 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2802,33 [kcal] Białko ogółem: 156,78 [g] Węglowodany ogółem: 333,77 [g] Tłuszcz: 71,26 [g] Sol: 1,70 [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] - 32,88% Białko ogół.: 40,26 [g] Węglowodany ogół.: 118,58 [g] Tłuszcz: 32,51 [g]	Składniki: Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,68% Białko ogół.: 5,10 [g] Węglowodany ogół.: 7,05	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] - 38,28% 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 z możliwością dosłodzenia (herbata liściasta 2g) 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]

