

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-20

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	20 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 3164,86 [kcal] Białko ogółem: 129,11 [g] Węglowodany ogółem: 342,75 [g] Cukry: 66,76 [g] Błonnik: 34,54 [g] Tłuszcz: 119,78 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,63 [g] Sól: 4,60 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 812,67 [kcal] - 25,68% Białko ogół.: 41,21 [g] Węglowodany ogół.: 106,95 [g] Cukry: 25,81 [g] Błonnik: 10,78 [g] Tłuszcz: 26,48 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,08 [g] Sól: 1,85 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,23% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Składniki: Zupa krem z brokułów z pestkami dyni na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ] Łazanki z kapustą w sosie pieczeniowym 470 [g] [Alergen: I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1450,74 [kcal] - 45,84% Białko ogół.: 61,18 [g] Węglowodany ogół.: 148,61 [g] Cukry: 24,71 [g] Błonnik: 15,94 [g] Tłuszcz: 41,56 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,30 [g] Sól: 0,49 [g]	Składniki: Pasta wiosenna 100 [g] [Alergen: VII, III, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Kalarepa 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 830,96 [kcal] - 26,26% Białko ogół.: 26,68 [g] Węglowodany ogół.: 69,58 [g] Cukry: 4,14 [g] Błonnik: 7,80 [g] Tłuszcz: 51,74 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,25 [g] Sól: 2,22 [g]
2	20 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2774,12 [kcal] Białko ogółem: 126,23 [g] Węglowodany ogółem: 371,97 [g] Cukry: 83,56 [g] Błonnik: 27,19 [g] Tłuszcz: 64,52 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 8,67 [g] Sól: 1,63 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek waniliowy 80 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,02 [kcal] - 31,83% Białko ogół.: 41,05 [g] Węglowodany ogół.: 123,44 [g] Cukry: 34,27 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,53 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,54% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1184,46 [kcal] - 42,7% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 14,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Sól: 0,81 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] 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.: 636,15 [kcal] - 22,93% Białko ogół.: 31,87 [g] Węglowodany ogół.: 82,74 [g] Cukry: 12,07 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 23,15 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,86 [g] Sól: 0,25 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-20

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	20 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2742,63 [kcal] Białko ogółem: 134,10 [g] Węglowodany ogółem: 410,50 [g] Cukry: 85,69 [g] Błonnik: 29,17 [g] Tłuszcz: 36,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,31 [g] Sól: 1,75 [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, ] 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.: 933,70 [kcal] - 34,04% Białko ogół.: 42,33 [g] Węglowodany ogół.: 158,50 [g] Cukry: 34,90 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 11,45 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,32 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,57% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Włoszczyzna duszona z ograniczoną ilością oleju rzepakowego. 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1166,46 [kcal] - 42,53% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 12,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,41 [g] Sól: 0,81 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami. 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ] Marchew gotowana w plastrach ze zmniejszoną ilością oleju rzepakowego 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 571,98 [kcal] - 20,86% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Cukry: 13,57 [g] Błonnik: 7,14 [g] Tłuszcz: 12,54 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Sól: 0,38 [g]
4	20 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2378,97 [kcal] Białko ogółem: 116,41 [g] Węglowodany ogółem: 269,88 [g] Cukry: 48,13 [g] Błonnik: 23,51 [g] Tłuszcz: 70,72 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,55 [g] Sól: 2,38 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek ze szczypiorkiem 80 [g] [Alergen: VII, ] Ogórek zielony 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 789,63 [kcal] - 33,19% Białko ogół.: 40,46 [g] Węglowodany ogół.: 102,83 [g] Cukry: 22,03 [g] Błonnik: 10,85 [g] Tłuszcz: 26,10 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,08 [g] Sól: 1,82 [g]	Składniki: Kisiel bez cukru 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,96% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,00 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,00 [g]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym. 400 [g] [Alergen: I, ] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy bez cukru 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 893,47 [kcal] - 37,56% Białko ogół.: 42,47 [g] Węglowodany ogół.: 69,31 [g] Cukry: 8,60 [g] Błonnik: 10,14 [g] Tłuszcz: 22,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,95 [g] Sól: 0,46 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Kalarepa 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 625,38 [kcal] - 26,29% Białko ogół.: 33,44 [g] Węglowodany ogół.: 80,13 [g] Cukry: 5,40 [g] Błonnik: 2,52 [g] Tłuszcz: 22,32 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,52 [g] Sól: 0,10 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-20

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	20 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2781,04 [kcal] Białko ogółem: 152,55 [g] Węglowodany ogółem: 339,11 [g] Cukry: 60,09 [g] Błonnik: 19,14 [g] Tłuszcz: 68,30 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,19 [g] Sól: 1,66 [g]	Składniki: Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,52% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Cukry: 25,35 [g] Błonnik: 4,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Sól: 0,52 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,53% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [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] Cukry: 14,80 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 16,59 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g] Sól: 0,60 [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] Cukry: 7,84 [g] Błonnik: 7,38 [g] Tłuszcz: 19,16 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g] Sól: 0,50 [g]
6	20 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2635,94 [kcal] Białko ogółem: 127,81 [g] Węglowodany ogółem: 424,06 [g] Cukry: 87,01 [g] Błonnik: 29,98 [g] Tłuszcz: 20,61 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,82 [g] Sól: 1,37 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0%. 300 [ml] [Alergen: 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.: 896,50 [kcal] - 34,01% Białko ogół.: 41,48 [g] Węglowodany ogół.: 165,50 [g] Cukry: 34,10 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 3,70 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,39 [g] Sól: 0,12 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,67% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Włoszczyzna duszona b/tł 150 [g] [Alergen: IX, I, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1174,61 [kcal] - 44,56% Białko ogół.: 53,78 [g] Węglowodany ogół.: 151,88 [g] Cukry: 25,13 [g] Błonnik: 17,43 [g] Tłuszcz: 11,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,19 [g] Sól: 0,81 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami b/tł. 100 [g] [Alergen: IX, 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.: 494,34 [kcal] - 18,75% Białko ogół.: 32,51 [g] Węglowodany ogół.: 89,07 [g] Cukry: 15,68 [g] Błonnik: 7,83 [g] Tłuszcz: 4,92 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,24 [g] Sól: 0,40 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-20

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	20 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2870,12 [kcal] Białko ogółem: 136,58 [g] Węglowodany ogółem: 379,92 [g] Cukry: 89,86 [g] Błonnik: 27,19 [g] Tłuszcz: 69,02 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,53 [g] Sól: 1,87 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ] Twarożek waniliowy 130 [g] [Alergen: VII, ] Jabłko gotowane 150 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 883,02 [kcal] - 30,77% Białko ogół.: 41,05 [g] Węglowodany ogół.: 123,44 [g] Cukry: 34,27 [g] Błonnik: 4,70 [g] Tłuszcz: 26,44 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,88 [g] Sól: 0,53 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,46% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [g] Cukry: 12,10 [g] Błonnik: 0,02 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Sól: 0,04 [g]	Składniki: Zupa krem jarzynowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ] Łazanki z drobiem w sosie koperkowym 400 [g] [Alergen: I, ] Włoszczyzna duszona z mniejszą ilością oleju rzepakowego 150 [g] [Alergen: IX, ] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1184,46 [kcal] - 41,27% Białko ogół.: 53,27 [g] Węglowodany ogół.: 148,18 [g] Cukry: 25,12 [g] Błonnik: 17,31 [g] Tłuszcz: 14,93 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,93 [g] Sól: 0,81 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV, ] Jogurt naturalny 150 [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.: 732,15 [kcal] - 25,51% Białko ogół.: 42,22 [g] Węglowodany ogół.: 90,69 [g] Cukry: 18,37 [g] Błonnik: 5,16 [g] Tłuszcz: 27,65 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,72 [g] Sól: 0,49 [g]
8	20 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2823,32 [kcal] Białko ogółem: 153,42 [g] Węglowodany ogółem: 346,78 [g] Cukry: 60,11 [g] Błonnik: 19,39 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Kwasy tłuszczowe	Składniki: Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,53% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g] Cukry: 25,37 [g] Błonnik: 4,61 [g]	Składniki: Kisiel 150 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 2,5% Białko ogół.: 0,04 [g] Węglowodany ogół.: 17,61 [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] Cukry: 14,80 [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] Cukry: 7,84 [g] Błonnik: 7,38 [g]

