

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-26 do dnia 2023-11-26

| # | DATA              | DIETA  | ŚNIADANIE  | PRZEKĄSKA   | OBIAD   | KOLACJA   |
|---|-------------------|--|--|---|---|---|
| 1 | 26 listopada 2023 | Dieta podstawowa<br>Wartość energetyczna: 2938,63 [kcal]<br>Białko ogółem: 124,17 [g]<br>Węglowodany ogółem: 331,34 [g]<br>Tłuszcz: 98,34 [g]<br>Sol: 6,53 [g]<br>Błonnik: 38,62 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,49 [g]<br>Cukry: 73,26 [g]   | Składniki:<br>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Chleb graham 120 [g]<br>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Szynka drobiowa. 60 [g]<br>Papryka czerwona 100 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 767,47 [kcal] - 26,12%<br>Białko ogół.: 37,05 [g]<br>Węglowodany ogół.: 104,24 [g]<br>Tłuszcz: 24,20 [g]<br>Sól: 3,03 [g]<br>Błonnik: 13,16 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g]<br>Cukry: 24,52 [g]               | Składniki:<br>Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,55%<br>Białko ogół.: 5,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]<br>Tłuszcz: 3,00 [g]<br>Sól: 0,14 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]<br>Cukry: 6,15 [g] | Składniki:<br>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsnym 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I, ]<br>Stek wieprzowy z cebulą 140 [g] [Alergen: III, I, ]<br>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 150 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1401,68 [kcal] - 47,7%<br>Białko ogół.: 47,31 [g]<br>Węglowodany ogół.: 140,49 [g]<br>Tłuszcz: 49,14 [g]<br>Sól: 0,52 [g]<br>Błonnik: 15,38 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,09 [g]<br>Cukry: 28,06 [g] | Składniki:<br>Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Chleb graham 120 [g]<br>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pasta z buraka z olejem rzepakowym 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 694,48 [kcal] - 23,63%<br>Białko ogół.: 34,71 [g]<br>Węglowodany ogół.: 79,56 [g]<br>Tłuszcz: 22,00 [g]<br>Sól: 2,84 [g]<br>Błonnik: 10,08 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,78 [g]<br>Cukry: 14,53 [g]                |
| 2 | 26 listopada 2023 | Dieta łatwostrawna<br>Wartość energetyczna: 2707,28 [kcal]<br>Białko ogółem: 124,38 [g]<br>Węglowodany ogółem: 341,21 [g]<br>Tłuszcz: 65,32 [g]<br>Sol: 3,94 [g]<br>Błonnik: 22,17 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,43 [g]<br>Cukry: 73,94 [g] | Składniki:<br>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Szynka drobiowa. 60 [g]<br>Jabłko gotowane 150 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 827,42 [kcal] - 30,56%<br>Białko ogół.: 36,63 [g]<br>Węglowodany ogół.: 118,60 [g]<br>Tłuszcz: 23,86 [g]<br>Sól: 1,73 [g]<br>Błonnik: 5,98 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,14 [g]<br>Cukry: 30,87 [g] | Składniki:<br>Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,77%<br>Białko ogół.: 5,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]<br>Tłuszcz: 3,00 [g]<br>Sól: 0,14 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]<br>Cukry: 6,15 [g] | Składniki:<br>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]<br>Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ]<br>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Szpinak duszony z olejem rzepakowym. 150 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1077,98 [kcal] - 39,82%<br>Białko ogół.: 47,70 [g]<br>Węglowodany ogół.: 129,28 [g]<br>Tłuszcz: 16,82 [g]<br>Sól: 0,53 [g]<br>Błonnik: 13,78 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,67 [g]<br>Cukry: 22,75 [g]        | Składniki:<br>Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pasta z buraka z olejem rzepakowym 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 726,88 [kcal] - 26,85%<br>Białko ogół.: 34,95 [g]<br>Węglowodany ogół.: 86,28 [g]<br>Tłuszcz: 21,64 [g]<br>Sól: 1,54 [g]<br>Błonnik: 2,41 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,53 [g]<br>Cukry: 14,17 [g] |

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-26 do dnia 2023-11-26

| # | DATA              | DIETA   | ŚNIADANIE   | PRZEKĄSKA   | OBIAD  | KOLACJA  |
|---|-------------------|---|---|---|--|--|
| 3 | 26 listopada 2023 | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu<br>Wartość energetyczna: 2258,46 [kcal]<br>Białko ogółem: 96,82 [g]<br>Węglowodany ogółem: 330,30 [g]<br>Tłuszcz: 39,23 [g]<br>Sol: 2,40 [g]<br>Błonnik: 21,83 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,30 [g]<br>Cukry: 75,34 [g]              | Składniki:<br>Kasza kukurydziana na mleku 0,5% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ]<br>Szynka drobiowa. 60 [g]<br>Jabłko gotowane 150 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 728,42 [kcal] - 32,25%<br>Białko ogół.: 37,03 [g]<br>Węglowodany ogół.: 119,35 [g]<br>Tłuszcz: 12,23 [g]<br>Sól: 1,73 [g]<br>Błonnik: 5,98 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,69 [g]<br>Cukry: 31,58 [g] | Składniki:<br>Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 3,32%<br>Białko ogół.: 5,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]<br>Tłuszcz: 3,00 [g]<br>Sól: 0,14 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]<br>Cukry: 6,15 [g] | Składniki:<br>Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]<br>Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ]<br>Sos pietruszkowy 80 [g] [Alergen: I, IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Szpinak duszony z olejem rzepakowym. 150 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1036,06 [kcal] - 45,87%<br>Białko ogół.: 44,69 [g]<br>Węglowodany ogół.: 124,41 [g]<br>Tłuszcz: 16,09 [g]<br>Sól: 0,53 [g]<br>Błonnik: 13,75 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,53 [g]<br>Cukry: 20,18 [g]        | Składniki:<br>Serek wiejski 150 [g]<br>Chleb pszenny 105 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ]<br>Mus owocowy 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 418,98 [kcal] - 18,55%<br>Białko ogół.: 10,00 [g]<br>Węglowodany ogół.: 79,49 [g]<br>Tłuszcz: 7,91 [g]<br>Sól: 0,00 [g]<br>Błonnik: 2,10 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,99 [g]<br>Cukry: 17,43 [g]             |
| 4 | 26 listopada 2023 | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów<br>Wartość energetyczna: 2592,63 [kcal]<br>Białko ogółem: 135,49 [g]<br>Węglowodany ogółem: 284,20 [g]<br>Tłuszcz: 73,56 [g]<br>Sol: 6,47 [g]<br>Błonnik: 36,54 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,71 [g]<br>Cukry: 54,60 [g] | Składniki:<br>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Chleb graham 120 [g]<br>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Szynka drobiowa. 60 [g]<br>Papryka czerwona 100 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 755,50 [kcal] - 29,14%<br>Białko ogół.: 37,05 [g]<br>Węglowodany ogół.: 101,25 [g]<br>Tłuszcz: 24,20 [g]<br>Sól: 3,03 [g]<br>Błonnik: 13,16 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,53 [g]<br>Cukry: 21,53 [g]  | Składniki:<br>Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,89%<br>Białko ogół.: 5,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]<br>Tłuszcz: 3,00 [g]<br>Sól: 0,14 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]<br>Cukry: 6,15 [g] | Składniki:<br>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX, ]<br>Zrazik indyczo-wołowy. 140 [g] [Alergen: III, ]<br>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Kompot owocowy bez cukru 250 [ml]<br>Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 150 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1079,62 [kcal] - 41,64%<br>Białko ogół.: 58,63 [g]<br>Węglowodany ogół.: 99,33 [g]<br>Tłuszcz: 24,36 [g]<br>Sól: 0,46 [g]<br>Błonnik: 13,30 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,31 [g]<br>Cukry: 15,38 [g] | Składniki:<br>Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Chleb graham 120 [g]<br>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pasta z buraka z olejem rzepakowym 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 682,51 [kcal] - 26,33%<br>Białko ogół.: 34,71 [g]<br>Węglowodany ogół.: 76,57 [g]<br>Tłuszcz: 22,00 [g]<br>Sól: 2,84 [g]<br>Błonnik: 10,08 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,78 [g]<br>Cukry: 11,54 [g] |

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-26 do dnia 2023-11-26

| # | DATA              | DIETA  | ŚNIADANIE   | PRZEKĄSKA   | OBIAD  | KOLACJA   |
|---|-------------------|--|---|---|--|---|
| 5 | 26 listopada 2023 | Dieta papkowata<br>Wartość energetyczna: 2785,55 [kcal]<br>Białko ogółem: 157,61 [g]<br>Węglowodany ogółem: 328,55 [g]<br>Tłuszcz: 71,30 [g]<br>Sol: 1,76 [g]<br>Błonnik: 19,12 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,28 [g]<br>Cukry: 54,14 [g]     | Składniki:<br>Papka bogatobiałkowa śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 904,49 [kcal] - 32,47%<br>Białko ogół.: 41,09 [g]<br>Węglowodany ogół.: 113,36 [g]<br>Tłuszcz: 32,55 [g]<br>Sól: 0,52 [g]<br>Błonnik: 4,36 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g]<br>Cukry: 25,35 [g]   | Składniki:<br>Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,69%<br>Białko ogół.: 5,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]<br>Tłuszcz: 3,00 [g]<br>Sól: 0,14 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]<br>Cukry: 6,15 [g] | Składniki:<br>Papka bogatobiałkowa z indyka obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 38,51%<br>Białko ogół.: 60,64 [g]<br>Węglowodany ogół.: 115,12 [g]<br>Tłuszcz: 16,59 [g]<br>Sól: 0,60 [g]<br>Błonnik: 7,38 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]<br>Cukry: 14,80 [g]  | Składniki:<br>Papka bogatobiałkowa z indyka kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 26,33%<br>Białko ogół.: 50,78 [g]<br>Węglowodany ogół.: 93,02 [g]<br>Tłuszcz: 19,16 [g]<br>Sól: 0,50 [g]<br>Błonnik: 7,38 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]<br>Cukry: 7,84 [g]                            |
| 6 | 26 listopada 2023 | Dieta beztłuszczowa<br>Wartość energetyczna: 2271,23 [kcal]<br>Białko ogółem: 113,47 [g]<br>Węglowodany ogółem: 364,09 [g]<br>Tłuszcz: 15,02 [g]<br>Sol: 1,94 [g]<br>Błonnik: 21,76 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,32 [g]<br>Cukry: 76,86 [g] | Składniki:<br>Kasza kukurydziana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Szynka drobiowa. 60 [g]<br>Jabłko gotowane 150 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 0,0% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 782,22 [kcal] - 34,44%<br>Białko ogół.: 36,18 [g]<br>Węglowodany ogół.: 143,85 [g]<br>Tłuszcz: 4,48 [g]<br>Sól: 1,33 [g]<br>Błonnik: 5,98 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,76 [g]<br>Cukry: 30,78 [g] | Składniki:<br>Kefir 0% 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 52,50 [kcal] - 2,31%<br>Białko ogół.: 6,00 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,20 [g]<br>Tłuszcz: 0,00 [g]<br>Sól: 0,00 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]<br>Cukry: 6,15 [g] | Składniki:<br>Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]<br>Zrazik indyco-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ]<br>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Szpinak duszony b/tł. 150 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 962,06 [kcal] - 42,36%<br>Białko ogół.: 44,46 [g]<br>Węglowodany ogół.: 124,14 [g]<br>Tłuszcz: 8,05 [g]<br>Sól: 0,53 [g]<br>Błonnik: 13,56 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,44 [g]<br>Cukry: 20,10 [g] | Składniki:<br>Pasta z twarogu z pietruszką (ser krajanka chudy) 80 [g] [Alergen: VII, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Mus owocowy 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 474,45 [kcal] - 20,89%<br>Białko ogół.: 26,83 [g]<br>Węglowodany ogół.: 88,90 [g]<br>Tłuszcz: 2,49 [g]<br>Sól: 0,08 [g]<br>Błonnik: 2,22 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,12 [g]<br>Cukry: 19,83 [g] |



Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-26 do dnia 2023-11-26

| # | DATA              | DIETA   | ŚNIADANIE  | PRZEKĄSKA   | OBIAD  | KOLACJA  |
|---|-------------------|---|--|---|--|--|
| 7 | 26 listopada 2023 | Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa<br>Wartość energetyczna: 2873,27 [kcal]<br>Białko ogółem: 151,81 [g]<br>Węglowodany ogółem: 348,49 [g]<br>Tłuszcz: 67,68 [g]<br>Sol: 4,23 [g]<br>Błonnik: 22,27 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,52 [g]<br>Cukry: 80,36 [g] | Składniki:<br>Kasza kukurydziana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Szynka drobiowa. 60 [g]<br>Twaróg z koperkiem 50 [g] [Alergen: VII, ]<br>Jabłko gotowane 150 [g]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 894,41 [kcal] - 31,13%<br>Białko ogół.: 46,06 [g]<br>Węglowodany ogół.: 120,63 [g]<br>Tłuszcz: 26,22 [g]<br>Sól: 1,79 [g]<br>Błonnik: 6,08 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,23 [g]<br>Cukry: 32,49 [g] | Składniki:<br>Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,61%<br>Białko ogół.: 5,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]<br>Tłuszcz: 3,00 [g]<br>Sól: 0,14 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]<br>Cukry: 6,15 [g] | Składniki:<br>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, I, ]<br>Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ]<br>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Szpinak duszony z olejem rzepakowym. 150 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1077,98 [kcal] - 37,52%<br>Białko ogół.: 47,70 [g]<br>Węglowodany ogół.: 129,28 [g]<br>Tłuszcz: 16,82 [g]<br>Sól: 0,53 [g]<br>Błonnik: 13,78 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,67 [g]<br>Cukry: 22,75 [g] | Składniki:<br>Serek wiejski naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII, ]<br>Pasta z buraka z olejem rzepakowym 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 825,88 [kcal] - 28,74%<br>Białko ogół.: 52,95 [g]<br>Węglowodany ogół.: 91,53 [g]<br>Tłuszcz: 21,64 [g]<br>Sól: 1,77 [g]<br>Błonnik: 2,41 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,53 [g]<br>Cukry: 18,97 [g] |
| 8 | 26 listopada 2023 | Płynna wzmocniona<br>Wartość energetyczna: 2827,83 [kcal]<br>Białko ogółem: 158,48 [g]<br>Węglowodany ogółem: 336,22 [g]<br>Tłuszcz: 72,26 [g]<br>Sol: 1,76 [g]<br>Błonnik: 19,37 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,35 [g]<br>Cukry: 54,16 [g]                  | Składniki:<br>Koktajl bogatobiałkowy w postaci płynnej śniadanie 700 [ml] [Alergen: VII, I, ]<br>Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII, ]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 946,77 [kcal] - 33,48%<br>Białko ogół.: 41,96 [g]<br>Węglowodany ogół.: 121,03 [g]<br>Tłuszcz: 33,51 [g]<br>Sól: 0,52 [g]<br>Błonnik: 4,61 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,10 [g]<br>Cukry: 25,37 [g]  | Składniki:<br>Kefir 2% 150 [g] [Alergen: VII, ]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,65%<br>Białko ogół.: 5,10 [g]<br>Węglowodany ogół.: 7,05 [g]<br>Tłuszcz: 3,00 [g]<br>Sól: 0,14 [g]<br>Błonnik: 0,00 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,09 [g]<br>Cukry: 6,15 [g] | Składniki:<br>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej obiad (mięso z udźca indyka gotowane 200 g) 700 [ml] [Alergen: IX, III, ]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1072,67 [kcal] - 37,93%<br>Białko ogół.: 60,64 [g]<br>Węglowodany ogół.: 115,12 [g]<br>Tłuszcz: 16,59 [g]<br>Sól: 0,60 [g]<br>Błonnik: 7,38 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,70 [g]<br>Cukry: 14,80 [g]  | Składniki:<br>Koktajl bogatobiałkowy z indyka w postaci płynnej kolacja (mięso z udźca indyka gotowane 150g) 700 [ml] [Alergen: III, VII, IX, ]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 733,39 [kcal] - 25,93%<br>Białko ogół.: 50,78 [g]<br>Węglowodany ogół.: 93,02 [g]<br>Tłuszcz: 19,16 [g]<br>Sól: 0,50 [g]<br>Błonnik: 7,38 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,46 [g]<br>Cukry: 7,84 [g]   |

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-26 do dnia 2023-11-26

| # | DATA              | DIETA  | ŚNIADANIE  | PRZEKĄSKA  | OBIAD  | KOLACJA  |
|---|-------------------|--|--|--|--|--|
| 9 | 26 listopada 2023 | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu bezmleczna<br>Wartość energetyczna: 2294,40 [kcal]<br>Białko ogółem: 106,20 [g]<br>Węglowodany ogółem: 335,97 [g]<br>Tłuszcz: 38,30 [g]<br>Sol: 2,09 [g]<br>Błonnik: 24,79 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,29 [g]<br>Cukry: 66,66 [g] | Składniki:<br>Kasza kukurydziana na wywarze mięsnym 300 [ml] [Alergen: IX, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ]<br>Szynka drobiowa. 60 [g]<br>Jabłko gotowane 150 [g]<br>Kawa zbożowa 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br><br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 656,09 [kcal] - 28,6%<br>Białko ogół.: 36,23 [g]<br>Węglowodany ogół.: 105,15 [g]<br>Tłuszcz: 11,26 [g]<br>Sól: 1,47 [g]<br>Błonnik: 7,65 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,87 [g]<br>Cukry: 15,51 [g] | Składniki:<br>Kisiel 150 [g]<br><br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 70,49 [kcal] - 3,07%<br>Białko ogół.: 0,04 [g]<br>Węglowodany ogół.: 17,61 [g]<br>Tłuszcz: 0,00 [g]<br>Sól: 0,04 [g]<br>Błonnik: 0,02 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g]<br>Cukry: 12,10 [g] | Składniki:<br>Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX, ]<br>Zrazik indyczo-wołowy 140 [g] [Alergen: I, III, ]<br>Sos pietruszkowy 80 [ml] [Alergen: I, IX, ]<br>Ziemniaki z koperkiem 200 [g]<br>Szpinak duszony z olejem rzepakowym. 150 [g]<br>Kompot owocowy 250 [ml]<br>Cukier 10 [g]<br><br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 1036,06 [kcal] - 45,16%<br>Białko ogół.: 44,69 [g]<br>Węglowodany ogół.: 124,41 [g]<br>Tłuszcz: 16,09 [g]<br>Sól: 0,53 [g]<br>Błonnik: 13,75 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,53 [g]<br>Cukry: 20,18 [g] | Składniki:<br>Pasta z ryby 100 [g] [Alergen: IV, IX, ]<br>Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I, ]<br>Masło śmietankowe 60% 10 [g] [Alergen: VII, ]<br>Mus owocowy 100 [g]<br>Herbata 250 [ml]<br>Cukier 3 [g]<br><br>Wartości odżywcze:<br>Wart. energet.: 531,76 [kcal] - 23,18%<br>Białko ogół.: 25,24 [g]<br>Węglowodany ogół.: 88,80 [g]<br>Tłuszcz: 10,95 [g]<br>Sól: 0,05 [g]<br>Błonnik: 3,37 [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,89 [g]<br>Cukry: 18,87 [g] |