

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-06

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
1	6 listopada 2023	Dieta podstawowa Wartość energetyczna: 2846,38 [kcal] Białko ogółem: 140,93 [g] Węglowodany ogółem: 332,44 [g] Tłuszcz: 89,24 [g] Sol: 5,34 [g] Błonnik: 34,99 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,58 [g] Cukry: 57,86 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 758,91 [kcal] - 26,66% Białko ogół.: 36,81 [g] Węglowodany ogół.: 103,21 [g] Tłuszcz: 24,19 [g] Sól: 3,04 [g] Błonnik: 11,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,67 [g] Cukry: 23,30 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,37% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa ogórkowa na wywarze mięsny 400 [ml] [Alergen: IX, VII, I,] Makaron penne z sosem bolońskim 400 [g] [Alergen: I, VII,] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1437,19 [kcal] - 50,49% Białko ogół.: 55,97 [g] Węglowodany ogół.: 151,39 [g] Tłuszcz: 42,57 [g] Sól: 0,68 [g] Błonnik: 12,63 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,37 [g] Cukry: 21,74 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 554,28 [kcal] - 19,47% Białko ogół.: 37,80 [g] Węglowodany ogół.: 69,89 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Sól: 1,38 [g] Błonnik: 11,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,69 [g] Cukry: 6,52 [g]
2	6 listopada 2023	Dieta łatwostrawna Wartość energetyczna: 2700,01 [kcal] Białko ogółem: 133,52 [g] Węglowodany ogółem: 350,53 [g] Tłuszcz: 65,37 [g] Sol: 2,63 [g] Błonnik: 23,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,00 [g] Cukry: 63,25 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 791,31 [kcal] - 29,31% Białko ogół.: 37,05 [g] Węglowodany ogół.: 109,93 [g] Tłuszcz: 23,83 [g] Sól: 1,74 [g] Błonnik: 3,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Cukry: 22,94 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,56% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1183,72 [kcal] - 43,84% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Tłuszcz: 18,12 [g] Sól: 0,27 [g] Błonnik: 13,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,88 [g] Cukry: 20,45 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 628,98 [kcal] - 23,3% Białko ogół.: 38,41 [g] Węglowodany ogół.: 86,16 [g] Tłuszcz: 18,92 [g] Sól: 0,38 [g] Błonnik: 7,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Cukry: 13,56 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-06

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
3	6 listopada 2023	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Wartość energetyczna: 2645,31 [kcal] Białko ogółem: 123,97 [g] Węglowodany ogółem: 388,85 [g] Tłuszcz: 36,94 [g] Sol: 2,70 [g] Błonnik: 24,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,92 [g] Cukry: 65,04 [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,] Szynka drobiowa. 60 [g] 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.: 868,61 [kcal] - 32,84% Białko ogół.: 37,80 [g] Węglowodany ogół.: 144,75 [g] Tłuszcz: 12,28 [g] Sól: 1,75 [g] Błonnik: 4,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,01 [g] Cukry: 24,72 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,84% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1129,72 [kcal] - 42,71% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Tłuszcz: 12,12 [g] Sól: 0,27 [g] Błonnik: 13,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 4,33 [g] Cukry: 20,45 [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 z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 571,98 [kcal] - 21,62% Białko ogół.: 38,46 [g] Węglowodany ogół.: 86,21 [g] Tłuszcz: 12,54 [g] Sól: 0,38 [g] Błonnik: 7,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,58 [g] Cukry: 13,57 [g]
4	6 listopada 2023	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Wartość energetyczna: 2470,45 [kcal] Białko ogółem: 129,09 [g] Węglowodany ogółem: 293,10 [g] Tłuszcz: 68,17 [g] Sol: 4,85 [g] Błonnik: 34,42 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,86 [g] Cukry: 41,67 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szynka drobiowa. 60 [g] Pomidor 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 746,94 [kcal] - 30,23% Białko ogół.: 36,81 [g] Węglowodany ogół.: 100,22 [g] Tłuszcz: 24,19 [g] Sól: 3,04 [g] Błonnik: 11,33 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,67 [g] Cukry: 20,31 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,89% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym. 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym. 400 [g] [Alergen: I,] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1085,20 [kcal] - 43,93% Białko ogół.: 44,13 [g] Węglowodany ogół.: 118,03 [g] Tłuszcz: 21,50 [g] Sól: 0,19 [g] Błonnik: 12,06 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,65 [g] Cukry: 11,53 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Chleb graham 120 [g] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Rzodkiew biała 100 [g] Herbata 250 [ml] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 542,31 [kcal] - 21,95% Białko ogół.: 37,80 [g] Węglowodany ogół.: 66,90 [g] Tłuszcz: 17,98 [g] Sól: 1,38 [g] Błonnik: 11,03 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,69 [g] Cukry: 3,53 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-06

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
5	6 listopada 2023	Dieta papkowata Wartość energetyczna: 2806,55 [kcal] Białko ogółem: 162,86 [g] Węglowodany ogółem: 329,45 [g] Tłuszcz: 72,80 [g] Sol: 1,86 [g] Błonnik: 19,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,04 [g] Cukry: 54,29 [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] - 32,23% Białko ogół.: 41,09 [g] Węglowodany ogół.: 113,36 [g] Tłuszcz: 32,55 [g] Sól: 0,52 [g] Błonnik: 4,36 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,03 [g] Cukry: 25,35 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,42% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Cukry: 6,30 [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] - 38,22% 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] - 26,13% 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	6 listopada 2023	Dieta beztłuszczowa Wartość energetyczna: 2525,91 [kcal] Białko ogółem: 122,97 [g] Węglowodany ogółem: 395,70 [g] Tłuszcz: 20,19 [g] Sol: 2,30 [g] Błonnik: 24,43 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 6,31 [g] Cukry: 64,14 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 0% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Szyńka drobiowa. 60 [g] 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.: 831,41 [kcal] - 32,92% Białko ogół.: 36,95 [g] Węglowodany ogół.: 151,75 [g] Tłuszcz: 4,53 [g] Sól: 1,35 [g] Błonnik: 4,12 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,08 [g] Cukry: 23,92 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 0% 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,97% Białko ogół.: 0,00 [g] Węglowodany ogół.: 11,40 [g] Tłuszcz: 0,00 [g] Sól: 0,30 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,00 [g] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony b/tł. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1111,72 [kcal] - 44,01% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Tłuszcz: 10,12 [g] Sól: 0,27 [g] Błonnik: 13,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,81 [g] Cukry: 20,45 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 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.: 507,78 [kcal] - 20,1% Białko ogół.: 38,31 [g] Węglowodany ogół.: 86,06 [g] Tłuszcz: 5,54 [g] Sól: 0,38 [g] Błonnik: 7,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,42 [g] Cukry: 13,47 [g]

Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o. Jadłospis od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-06

#	DATA	DIETA	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	KOLACJA
7	6 listopada 2023	Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa Wartość energetyczna: 2869,01 [kcal] Białko ogółem: 157,77 [g] Węglowodany ogółem: 356,08 [g] Tłuszcz: 70,22 [g] Sol: 3,04 [g] Błonnik: 23,97 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,50 [g] Cukry: 68,05 [g]	Składniki: Kasza jaglana na mleku 2% 300 [ml] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Szyńka drobiowa. 60 [g] Jajko gotowane na twardo 1 [szt] [Alergen: III,] Pomidor gotowany na parze, bez skóry 100 [g] Kawa zbożowa z mlekiem 2% 250 [ml] [Alergen: VII,] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 861,31 [kcal] - 30,02% Białko ogół.: 43,30 [g] Węglowodany ogół.: 110,23 [g] Tłuszcz: 28,68 [g] Sól: 1,92 [g] Błonnik: 3,66 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,92 [g] Cukry: 22,94 [g]	Składniki: Jogurt naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 96,00 [kcal] - 3,35% Białko ogół.: 10,35 [g] Węglowodany ogół.: 7,95 [g] Tłuszcz: 4,50 [g] Sól: 0,24 [g] Błonnik: 0,00 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 2,85 [g] Cukry: 6,30 [g]	Składniki: Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 [ml] [Alergen: IX,] Makaron penne z sosem mięsno - pomidorowym 400 [g] [Alergen: I,] Szpinak duszony z olejem rzepakowym. 150 [g] Kompot owocowy 250 [ml] Cukier 10 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 1183,72 [kcal] - 41,26% Białko ogół.: 47,71 [g] Węglowodany ogół.: 146,49 [g] Tłuszcz: 18,12 [g] Sól: 0,27 [g] Błonnik: 13,17 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,88 [g] Cukry: 20,45 [g]	Składniki: Pasta z ryby z warzywami 100 [g] [Alergen: IX, IV,] Skyr naturalny 150 [g] [Alergen: VII,] Chleb pszenny 120 [g] [Alergen: I,] Masło ekstra 15 [g] [Alergen: VII,] Marchew gotowana w plastrach z olejem rzepakowym 100 [g] Herbata 250 [ml] Cukier 3 [g] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 727,98 [kcal] - 25,37% Białko ogół.: 56,41 [g] Węglowodany ogół.: 91,41 [g] Tłuszcz: 18,92 [g] Sól: 0,61 [g] Błonnik: 7,14 [g] Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,85 [g] Cukry: 18,36 [g]
8	6 listopada 2023	Płynna wzmocniona Wartość energetyczna: 2827,83 [kcal] Białko ogółem: 153,38 [g] Węglowodany ogółem: 340,57 [g] Tłuszcz: 69,26 [g] Sol: 1,92 [g]	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] - 33,48% Białko ogół.: 41,96 [g] Węglowodany ogół.: 121,03 [g]	Składniki: Jogurt naturalny. 150 [g] [Alergen: VII,] Wartości odżywcze: Wart. energet.: 75,00 [kcal] - 2,65% Białko ogół.: 0,00 [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] - 37,93% Białko ogół.: 60,64 [g] Węglowodany ogół.: 115,12 [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] - 25,93% Białko ogół.: 50,78 [g] Węglowodany ogół.: 93,02 [g]

